



సాహిత్య సభాజన సైన్య మాస పత్రిక

జనవరి
1946
సంవత్సర చందా
రూ 30-0
బెజవాడ

ప్రచురించినది (ప్రచురించినది)
విజయవాడ వార్త
*
కడప జిల్లా
ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద
కాంగ్రెస్ మహాసభ, బెజవాడ
ఆయుర్వేదము - మందులు
వంగల సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రిగారి
ఉపన్యాసము
అరోగ్యశాఖ
మాత్రప్రసూన దీర్ఘ జీవితము
ఆయుర్వేద మననము
శల్లివర్ణ
ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెస్
మహాసభా తీర్మానములు
పైత్యవారము
నల్లూరి ప్రకృతి చికిత్సాలయము

73 2 4
C F 25 11
MOIAL LIBR: R
Acc No 428
Date 18
25
20
38
84

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 || బెజవాడ జనవరి 1946 || ఎందిరి 1

ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేదకాంగ్రెస్ మహాసభ బెజవాడ

పై మహాసభ బెజవాడలో డిశంబరు 21 22 తేదీలలో శ్రీరామమోహన లైబ్రరీ హాలు నందు వచ్చి మ గోదావరిజిల్లా సర్పాపురం వాస్తవ్యులును, సుప్రసిద్ధ కాంగ్రెస్ సేనకులును, దేశభక్తులును అగు భిషగ్వర పండిత మల్లాది రామమూర్తి శాస్త్రి ఏ ఎం ఏఎ గారి అధ్యక్షతన జరిగెను ఆంధ్ర దేశము పందలి అన్ని ప్రాంతములనుండియు ఘమారు రి వందలమంది వైద్యప్రముఖులు సభలో పాల్గొనిరి గత 10 సంవత్సర లోపల నింత మంది ప్రముఖ వైద్యులతో కూడిన మహా సభ జరిగియుండలేదనియు, ఈ సభ ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్ర పునరుద్ధరణమునకును, వైద్యులయం దైకమత్యమును సమకూర్చుట కును, ప్రజాసామాన్యమునకును ప్రముఖ రాజకీయ సంస్థయగు కాంగ్రెసు మహాసభకు ఆయుర్వేద వైద్యమునం దాదరాభిమానములు ప్రకటించుటకును ఎంతయో దోహద పడుచున్నదియు, భారత జాతీయారోగ్యాభివృద్ధి కమిటీకు సీ సభ సాధనము కాగలదనియు, సభ కరుణించిన ప్రముఖ వైద్యసాయకులును వృద్ధవైద్య సాయకులును తమ సంతనమును వెల్లిబుచ్చిరి. ఈ సభికి పచ్చని మామిడి తోరణములతో, త్రివర్ణ పతాకములతోను కడు రమ్యముగా అలంకరింపబడినది, 21 వ తేదీ ఉదయం 10 గంటలకు సభ మొదలుపెట్టి ఆయుర్వేద ప్రముఖుల సభాధ్యక్షులు ఆయుర్వేదాధి దైవమగు

శ్రీధన్వంతరి భగవానుని ప్రార్థన వేదోక్త ముగ శ్రీమూర్తి కవిరాజ ప్రతివాది భయంకర కృష్ణమాచార్యులు శ్రీవైద్య నిష్ఠాత నంగల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు జరిపినారు తదుపరి సూర్యభగవానుని చిత్రము లో కూడిన త్రివర్ణ పతాకమును ఎగురవేయుచు శ్రీమూర్తి కవిరాజ ప్రతివాది భయంకర కృష్ణమాచార్యులుగారు ఈ దిగువ రీతిని మూర్ఛాడిరి

పతాకోత్సవము జరపన ప్రతివాది భయంకర కృష్ణమాచార్యులుగారి

ఉపన్యాసము

కాంగ్రెసు జండాయే మన ఆయుర్వేదము యొక్క జండా అందు మూడు వర్ణములున్నవి ఆయుర్వేదముగూడ మూడు అను సంఖ్య ప్రధానముగా గలిగియున్నది

ఆయుర్వేది మిట్టచెప్పనది

1 త్రియో మహాగుణః సర్వం రజః తమ శ్చేతి - సర్వభూతానాం శారణ మకారణం సర్వరజ సమోలక్షణ మప్యరూపం

(1) సర్వస్య జగతః సంభవహేతు రవ్యక్తం నామ సర్వమ్ కీర్త్యాత్మకము, సుఖము, అర్జవము, మార్దవము, లజ్జ, శృద్ధి, ఓర్పు, చురుకు, ప్రకాశకము, శ్వేతవర్ణము

(2) అకీర్త్యాత్మకము, దుఃఖము, అస్థిమయము, దోహము, మర్దనము, నిష్కా శక్తి

టము) కలయుక, కియాపివృత్తి రజో
గుణము రక్తవర్ణము

(2) విజ్ఞానాత్మకము, వివిలంభము, మో
హము భయము నాస్తకత, కాటిల్యము,
కృపణత అజ్ఞానము, మొద్దుతనము, తమో
గుణము, నీలవర్ణము

2 అతే కాయములు 3 రకములు

(1) సాత్వికకాయములు బ్రాహ్మ మా
హేంద్ర వారుణ కాబేర, గాంధర్వ, యామ్య
ఆర్ష అని యేడు

(2) రాజసకాయములు - ఆసుర, సార్ప,
శాకున, రాక్షస, వైశాచ పెత్ర అనిఆరు

(3) తామస కాయములు - వశు, మత్స్య,
వనస్పతి అని మూడు

3 వాత, పిత్త శ్లేష్మములనుధాతువులుమూడు
వీనికి మూడింటికి దేవతలు వాయుదేవుడు,
సూర్యుడు, చంద్రుడు

4 సత్త్వమిది, ఆత్మయని శరీరమిది మూటి
యొక్క సమిష్టియే పురుషుడు

5 రోగములు మూడురకములు దేహము
నందే కలుగునవి, బయటికారణముల నలన
కలుగునవి మానసకములు అని

ఇట్లు త్రివర్ణ వతాకము నందు వలెనే ఆయు
ర్వేదము నందును మూడు అను సంజ్ఞగలవి
చాలాగలవు

అయితే 'ఆరోగ్యమ్ భాస్కరా దిచ్ఛేత్' అనే
న్యాయము చేతను సూర్యుడు కూడా త్రివర్ణ
వతాకమునందు చేర్చబడి ఆయుర్వేద వతాక
మైనది ఈ జండా క్రింద మనమందరమును
ఏకీభవించి ప్రజల ఆయురారోగ్య విశ్వరస్య
ములకు ప్రయత్నించెదము గాక

అగ్రజాతీయస్మిన్ తేజస్వ త్వందేవేష్టభూయాః
తేజస్వంతమా మాయుష్మంతం వర్చస్వంతం

మనుష్యేషు కరు, అగ్రజాతీయస్మిన్ భ్రాజ
స్వత్వం దేవేష్ట భూయాః భ్రాజస్వంతం
మామాయుష్మంతం వర్చ స్వంతంమనుష్యేషు
కరు, అగ్రజాతీయస్మిన్ ఓజస్వత్వందేవేష్ట
భూయాః ఓజస్వంతం మాయుష్మంతం
వర్చ స్వంతంమనుష్యేషు కరు

మయి మేధాం మయిప్రజాం మయ్యగ్ని
స్తేజోదధాతు మయిమేధాం మయిప్రజాం
మయింద్రియే దేహాత్మ మయి
మయింద్రియం దేహాత్మ మయి
మేధాం మయిప్రజాం మయి సూర్యోభ్రాజో
దధాతు

సుప్తీగానున్నందున రాజాలక శ్రీఅయ్య దేవర
కాళేశ్వరరావుగారు తమ శుభ సందేశమును
పంపారు

విదేశపాలనము క్రింద దరిద్రము, అజ్ఞానము,
అనారోగ్యము మన దేశప్రజలను విశేష
ముగా పీడించుచున్నది మన దేశపరిస్థితు
లకు ప్రజల అభ్యాసములకు మన శీతోష్ణ
స్థితులకు అనుకూలములు చిరకాలము మన
దేశీయుల ఆరోగ్యము కాపాడి పాశ్చాత్య
భావదాస్య జంఘామారుతములో కొట్టుకొని
పోవుచున్న మన స్వదేశి ఆయుర్వేద ఆరోగ్య
సూత్రములను పునరుద్ధరించి ప్రజలలో వ్యా
పంపచేయుటకు తలపెట్టిన మీ ఆయుర్వేద
కాంగ్రెసు యొక్క సంకల్పము మిగుల
ఉత్కృష్టమయినది మీ ఆయుర్వేద కాం
గ్రెసు జాతీయ కాంగ్రెసుయొక్క నిర్మాణకా
ర్యక్రమములో ప్రధానాంశములయిన గ్రామ
ప్రజల ఆరోగ్యము గ్రామ పారిశుధ్యమును
అభివృద్ధి చేయుటలో తీవ్రమయిన కృషిని
నలిపి సఫలతగాంచునని ఆశించుచున్నాను
ఆయుర్వేద వైద్యులెల్లరు, ఇతర ప్రజలు, మీకు
సర్వవిధముల తోడ్పడగలరని నమ్ముచున్నాను

ఆయుర్వేదము — మందులు

శ్రీ ఆయుంకి వేంకటరమణయ్యగారి

ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షోపన్యాసం

మహాశయులారా!

శ్రీ రాగాదిరోగైక సతతానుషక్తా సశేష కాయ ప్రసృతా సశేషా

బౌత్సక్య మోహో రతి దాష్టాన యోఽపూ వైద్యాయ నమో - ౨ త్తై

ఎవడు "ఎల్లప్పుడు అంటి పెట్టుకొని యుండునట్టియు అన్ని శరీరభాగాలయందును వ్యాపించి యుండునట్టియు ఉద్రేకము తెలిపిలేమి నిస్పృహ అనుచు న కలిగించు శక్తియు గలవైన రాగాదులనెడు రోగములను పోగొట్టెనో" అట్టి ఆది వైద్యుడు (సామూహిక) సమస్తాదులను ఆయుర్వేద విద్యాపారంగతులైన సభాసభులను గౌరవ్యులార్వ్యులైన కనకకర్ణా వర మేశ్వరి కరుణాకటాక్షవిక్షణ ప్రసారమువలన దుదిహాభిర్భుజ్య గలచున్న వుండు తమన గూ బెనగాడ పట్టణమునకు ఆహ్వానించి ధన్యపనిగుచున్నాను. స్వామి సమస్తాదులకి గూ నగరము హిందూరాజులకు రాజధానియై భారత ధర్మమును కాపాడుచుచుండును నర్హి విద్యలకు నిలయమైయుండును ఇప్పటికిని పుణ్యస్థలముగాను వ్యాపకకేంద్రముగాను మార్గము గాక ఆంధ్రరాష్ట్రమున నడిబొడ్డుగానుండి రైల్వేకును కాలన కును కూడిల్లియుగాను నుండుట వలన, ప్రయాణములకేగాక వర్తకానికిగూడ కేంద్రముగా నుండుటవలన భవిష్యత్తులో నేర్పడ బోయే తెలుగు రాష్ట్రమునకు రాజధాని నగరముగా నుండితీరగలదని మీరు నమ్మగోరు చున్నాను వసతులను సౌఖ్యములను అమర్చుటలో మాశక్తియుక్తులు లోపముగానుండినను, మాకుగల శ్రద్ధాభక్తులలో మాత్రము లోటుండదని హృదయపూర్వకముగా నునవిచేయు చున్నాను. ప్రజాక్షేమ ఆయురారోగ్యముల అభివృద్ధినిగోరి వేంచేసిన తాము మా స్వస్థి లోపముల మన్నించెదరనియు మేము వాంఛించుచున్నాము భారతదేశమునందలి ఆయుర్వేద విద్యయే యవసరద్వారా పాశ్చాత్యదేశములకు వ్యాపించి ఆంగ్లేయవైద్యమునకు మూలముగా నేర్పడెనని చరిత్రకారులు పరిశోధించి తెలుపుచున్నారు సుఖ తాచార్వ్యుల లెవన శత్రు విద్యయే పాశ్చాత్యదేశము వారికి మూలవిద్య యయ్యెను వారు దానిని నృదిపరచిరి ఇప్పుడు మనము వారి శత్రువిద్యానై పుణ్యమును జూచి దిగ్భ్రాంతుల గుగుచున్నాము మనవారు శత్రుములేకుండా రోగనివారణము చేయుట నేర్చుకొని శత్రువిద్యను క్రమముగా పెనుకవేసిరి అందువలన మన ఆయుర్వేదవైద్యులు ఆభాగమునందు పాండిత్యము సంపాదించి మండువైద్యులు గానే నిలిచిపోయిరి మన వైద్యులుగూడా ఆ విద్యను పునరుద్ధరింపవలసి యున్నది ఇంగ్లీషు వైద్యులు వాడుచున్నట్లుగా శత్రువైద్యము మనకక్కరలేదు అయినప్పటికిని కొన్ని ప్రత్యేక విషయములందు శత్రుముతో పనియుండును అట్టి సమయములందు మన వైద్యులు ఇంగ్లీషు వైద్యులకు రోగిని వప్పగింత పెట్టవలసి వచ్చుచున్నది ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ భాగమును గూడ నేర్చుకొన్నయెడల మనకు ఇతరులకొఱకై ఎదురు చూడవలసిన అవసరము తీరిపోవును అవసరమైతే ఇంగ్లీషువైద్యుల దగ్గరనే నేర్చుకొనవచ్చును అప్పుడు మనము సుశుభ్రత కారీరమును గూడ లాగుగాను స్పష్టముగాను నేర్చుకొనవలసి యుండును

ఆయుర్వేదము నందలి త్రిదోష సద్ధాంతము చాలాగొప్పది దాని నెఱుఁగుటవలన, రోగము యొక్క చిహ్నములను గాక నిజమైన కారణములను తెలిసికొనవలెనున్నది ఆయుర్వేదము 'సంక్షేప్తతః క్రియాయోగో నిదాన పరివర్జనమ్ అని చెప్పియున్నది రోగకారణము మాని వేయుట వలన రోగములు తమంతనే నశించిపోవునని ఆయుర్వేదము వేసేళ్ళ చెప్పియున్నది ఏ మిథ్యాఽహారవిహారముల వలన రోగము గలిగినదో కనిపెట్టి రోగిని బాగుచేయుటకు త్రిదోష సద్ధాంతము ఎంతయేని లోడుపడను త్రిదోషములు ద్రవ్యమా గుణమా అనే విషయములోనే వివాదమున్నట్లు తెలియుచున్నది ఆయుర్వేద గ్రంథములను శ్రద్ధగా చదివినవారికి ఈ సంశయము తీరకపోదు ప్రకృతి కార్యాలయమువారు 1 త్రిదోషములు 2 రోగమేల కలుగును అను రెండు గ్రంథములను ఇందును గుఱించి వ్రాయించి ప్రచురించియున్నారు పండితులు వానిని పరిశీలించి ఉపయోగముగా నున్నచో లోడుతీసుకొనవచ్చును

ఇంతవఱకును రోగనివారణకు మన మవలంబింపవలసిన దానిని గుఱించియే చెప్పితిని అసలు రోగమేల రావలయును? అదిరాకుండనే కాపాడుకున్న యెడల సంతో ఆందోళన మనఃక్షేపము తప్పపోవుటయేగాక ఎన్నో మందులను తయారుచేయుటకు, ఎన్నెన్ని టవధులనో యొక్కడెక్కడ నుండియో సేకరింపవలసిన బాధయు బాధ్యతయు, తీరిపోవును జపానులో ఒక ఆచారమున్నది అక్కడ సంవత్సరము పొడుగునా జీతమిచ్చి వైద్యుని పోషింతురు అతడు వారికి ప్రీతిదినము ఆరోగ్యవిధులను బోధించి పోవుచుండును మనదేశములో పంచాంగపు బ్రాహ్మణునివలె నతడును ఉడయమే లైలుదేరి యెవరియింట నేమేమి ఆహారము తినదలచిరో కనుగొని వానిలోని మంచిచెడ్డలను చెప్పవచ్చును మనచుర్రాణపు బ్రాహ్మణునివలె ప్రీతిదినము సాయంకాలము ఒక అరగంట ఆ యా ఋతువులలో ఆరోగ్యవిధుల నవస్థాపించును ఏ యింటిలోనను ఒకరికి రోగము వచ్చినయెడల ఆ రోగము నయమయ్యేవఱకు ఆయిం వారు వైద్యుని జీతమునిచ్చురు ఈకారణముచేత అతడు వారి ఆరోగ్యమును కాపాడుటకు సదా ప్రయత్నించు చుండును

ఈ ఆచారము మనకు కొత్తదిగాదు కం అప్పచ్చువాడ వైద్యుడు నెప్పుడు నెడతెగక పాటు నేటును ద్విజాడన్, జోప్పడిన యూరనుండుము జోప్పడకున్నట్టి యూరు జోటుకుము సుమతీ" అని యున్నది ప్రతిగ్రామమునను ఇతర వృత్తులవారితో పాటు ఒక పురోహతుఁడొండేవాడు అతడు గ్రామస్థుల పురోహితమును చూచుకునేవాడు పేదవారిని ఆతడు వదలడు, ఎవరికి క్షీ ననుసరించి వ రతని పోషణను వహింతురు అతఁ డందరి జ్ఞేయమును కనిపెట్టి యుండువాడు చదువుల అయ్యవారు అందరి బిడ్డలకును చదువుచెప్పరు బిడ్డ లున్నవారూ లేనివారూకూడా అతనినిఁ బోషింతురు అట్లే వైద్యుడును అతనిపోషణకై వారందరును భృతినిత్తురు అతఁ డందర కును వైద్యము చేయును అప్పటి వారికి మితిమీరిన అవసరము లుండేవికావు కూటికి గుడ్డకు శంఠేచాలును అందువలన ఆరోగ్యవిద్యను వారు ప్రజలనుండి దాచుకొనవలసిన పని ఉండేది కాదు కానీ మందును మభ్యపెట్టి నాలుగు రూపాయలకు అమ్మవలసిన అవసరముండేదికాదు ఈ విషయములో ప్రజలే ధర్మాతిక్రమణము చేయుదురు రోగములురానిదే అతనికి భృతి

నేల యివ్వవలయునని వారనకొనియుందురు రోగము వచ్చినవాని దగ్గరనే కావలసిన భృతిని వారు లాగుకొనవలసిన అవశ్యకత యేర్పడెను వారికి రోగములు ఎక్కువగా వచ్చినచో అతని పొట్టగడిచేది అందువలన వారికి రోగములు రావలయుననియే అత కోర నారంభించియుండును

అయినా తాము ఆరోగ్యముగా ఉండవలెను వైద్యుని తాము పోషింపవలెను అని ఉండుటయే న్యాయము రోగమువచ్చేగాని వైద్యునికి భృతిని ఈయకుండుటలో ఉన్న ప్రబలము? రోగము వస్తే దేవునికి మొక్కుబడులు చెల్లించి మిగిలిన దినములలో దేగా యములోనికి గాని పోయి కొందఱు భక్తుల భక్తివలె నన్నదికాదా వైపదతి?

ఆయుర్వేద గ్రంథములలో పూర్వ గ్రంథక రలైన చరిత్ర సుశ్రుతవాగ్భట ముగ్ధులు సూత్రస్థానములందు స్వస్థవృత్తము (Hygiene) నే వ్రాసి వానిని ప్రకటించినాడు ఆయుర్వేదముయొక్క మిగిలిన భాగములతో సామాన్యముగా పనిగలుగగ నుండు గాని మునునకు ఒకరిద్దఱు ఆ భాగమును చదివినవారుండి ఎవలకు ఆరోగ్యవిధులను అప్పట ఎట్ల రోధించు చున్న యెడల మన ప్రజల ఆరోగ్యము ఇప్పటికన్న ఎన్నోరెక్కు భాగవతులు అవశ్య మున్నది ఆయుర్వేద వైద్య పారములందు ఈ భాగములు విద్యార్థులు చదువుదు రు వైద్యుడుగా పట్టము పొందినచిన్న తరువాత ఆ భాగమును కట్టపెట్టి రోగమును చికిత్సచేసే ఆతురవృత్తమునే ప్రధానముగా అవలంబించుచున్నాడు ఎవర స్వస్థవృత్తమును ఎవరూ డబ్బివ్వరు విని ఆచరింపరు వైగా పరిహాసంపరు కాని దినముల వరుసను స్వస్థవృత్తము యొక్క అవశ్యకతయు దాని గొప్పతనమును ప్రజలకు నచ్చజెప్పి ఆచరింపజేయవలసిన బాధ్యత ఆయుర్వేదాచార్యులపై నిలచి యున్నది వారిట్లు ఆచరింపజేసిన యెడల సజముగా వారికి వచ్చు లాభ మెంతో తగ్గిపోవచ్చును కాని ప్రజలు ఇంగితముగల వారైనయెడల స్వస్థవృత్తము నవలంబింప చేసిన వారిని యెక్కువగా పోషింపగలుగు ఎవరు స్వస్థవృత్తమును ప్రజలకు ప్రకటించి వారికి రోగములను రాగోరి తద్వారా లాభమును బొందగోరెదరో వారి వైద్యరాక్షసుల వచ్చును ఇట్టివారినే గాబోలును పూర్వులు పంక్తి బాహ్యులుగా వేర్పాడుచు లేనయెడల

ప్రజారోగ్య రక్షకులైన వైద్యులను అపాంక్షేయులుగా వ్యవహరింప గారణమేమున్నది? స్వస్థవృత్తము నవలంబించుటలో గూడ మనకిష్టము కొన్ని ప్రతిబంధకములు దాపురించినవి ఆయుర్వేదము నంతను గాలింపుడు మిథ్యాహార విహారములును ఆగంతుకములగు కాలము నందలి విషమ పరిస్థితులునే రోగకారణములని తెలియగలరు దేశకాల పాత్రానుగుణ్యముగ ఆహార విహారముల నవలంబించిన ఆరోగ్యము నిలచి యుండునని ఆయుర్వేదము చెప్పును

అలోపతివైద్యులు సూక్ష్మజీవి సాధారణము (Germ theory) మీద తమ పరిశోధనల గాఢాఢ పరచిరి దాదాపు రోగముల కన్నిటికిని నేదో రకపు సూక్ష్మజీవి కారణమని వారందుచు తదనుగుణముగా ఆయా సూక్ష్మజీవులను మోడుటకే వారు మందులను ప్రయోగింతురు వ్యస్థవృత్తమునంద గూడ వారి కిదేనడక, కలరా రాకుండా ఇహక్కులేమో చేయవలెనందురు

మశూచికము రాకుండా గోపాంసాలబలుగు మురికి చీమును మన దేహములలోనికి టీకాలపేరిట ఎక్కిరఫవలెనందురు దేశములో స్వేగుడైతే దానికి ఒకరకం టీకాలు ఇచ్చి ఎన్నమందులను మనకు ఇష్టములేకపోయినా శాసనపుబలువలన మన దేహములలోనికి నిర్బంధముగా ఎక్కించుచున్నారు ఆయుర్వేదశాస్త్రము నెఱిగియున్న మిశంకడకును వీనివలన కలిగే ఆపదలు తెలియదే యున్నవి మిశంకడకును శాస్త్రదృష్టితో పీనల నిరాకరించి ఏల ఆయురారోగ్యముల గాపాడవలసి యున్నది

ఆరోగ్యనియమములు ధర్మశాస్త్రములందును ఆయుర్వేదశాస్త్రములందును స్పష్టముగా పేర్కొనబడి యున్నవి వానినెల్ల ప్రజలకు బోధింపవలెను ఇది యెంతో కష్టమైనపని ఒక్కొక్క ఖోకు వచ్చి మనకు ఒక్కొక్క దురాచారమును సుప్రసాదించుచున్నది కాఫీ టీ పొగాకు ఇలావచ్చినవే ఒక్కపొగాకు చుట్ట బీడి సగిరెట్టు పొడుము, తంబాకు కల్ల మొదలైన రూపములతో మన ప్రజల ఆరోగ్యమును పాడుచేయుచున్నది

గృహవనరములలో నెన్నో పనికిమాలిన వస్తువులు గౌరవమును పొందుచున్నవి ఆరోగ్యదృష్టితో చూచినచో బెల్లము పంచదారకన్నమంచిది బియ్యము నగుబియ్యముకన్నమంచిది బొంబాయి రవ్వకన్న దేశవాళీరవ్వ మంచిది తెల్లబియ్యముకన్న దంపుడుబియ్యము మంచిది వేపుడు కూరకన్న వండినకూర మంచిది వండినకూరలోగూడా తడిగలకూర, నీరు ఎండివేసిన పొడికూర కన్న మంచిది ఈ విషయములను మనము ప్రజలలో ప్రచారము చేయగలిగిన, మన ప్రజారోగ్యము ఎంతయేని వృద్ధిపొందును వారు కొంత దృవ్యమునుగూడ ఆరోగ్యముతోపాటు కూడ దీనికొనవచ్చును

పాలు పండ్లు ఆరోగ్యవర్థకమైనవేగాని పేదలు వానిని సంపాదించలేరు వారికొకట కాయకూరలను, ఆకుకూరలను భగవంతుడు సృష్టించియున్నాడు వనతిగలిగినవారెల్లరును కోరికలను పనందఁగలెను పెంచుటకు బడులు ఇట్ల కూరపాదులను పెంచినయెడల ప్రజారోగ్యమెంతయేని వృద్ధిపొందును కూరపాదులను పెంచుటలో దేహమునకు నూర్వ్యశ్శియు గాలియు తగులుట వలన కూరలతోపాటు కొంత ఆరోగ్యముగూడ కూడివచ్చును

బాలబాలికలకు పాఠములతోపాటు ఇట్టి కృషినిగూడ తోడుచేసే వారి బలారోగ్యములకు తోడుపడవలెను ప్రతిబిడ్డకును ఆనందదాయకమైన ఆటపాటలను ఏర్పాటుచేయవలెను బహిరంగమైన చోటులందు బాలబాలికలకేగాక పెద్దవాటికిని జవసత్వములు గలుగుటకు వ్యాయామము చేయుటకు వసతులను కలిగించుటకు ప్రభుత్వమువారిని విద్యాశాఖవారిని మనము వత్తిడిచేయవలెను

ఇన్ని విధముల మన ఆరోగ్యవిధులను కాపాడుకొనవలెను అభ్యుదయము పొందుచున్న దేశములన్నిటియందును కామశాస్త్రమునకు సంబంధించిన ఆరోగ్యనియమములు చిన్నప్పటినుండియే బిడ్డలకు నేర్పుచున్నారు ఆ యా వయస్సులలో చదువుకొనుటకు ఆయాదేశములందు స్వభావలలో మంచి పాఠ్యగ్రంథములున్నవి ఎప్పటినుండి వచ్చినదోగాని మనదేశములో కావ

శాస్త్రము చదువుట దొంగతనమే అయినది చదవుకొనుటకు సరియైన గ్రంథములు లేవు ఈ శాస్త్రమును గుఱించి మంచి అర్థము కలుగు గ్రంథములు మేరకైనను శాస్త్ర కార్యాలయమునుండి గ్రంథములు 1 సుభగంసాగము 2 క్రియలీ అనువి వెలువడినవి పండితులు వాని ఎరిశీలించి ప్రజల కందీయగలను ఒక శాస్త్రము కేలియం ట గలన నెన్నివ్యాధులు రావచ్చునో కొంత ఒకరో విఘ్నముచేయెడు ఆ శాస్త్రము మనము ఎంతెరివిగా ప్రజలకు బోధింపగలము అని మొదలగు గ్రంథములను వాతానయన కామసూక్తిములు మొదలగు ఉద్గ్రంథములు శిశు విజ్ఞానముతో మేళవించి వ్యాఖ్యనములు వ్రాసి ప్రజల కందుబాటులోనికి తెచ్చుటకు ప్రయత్నించిన శ్రీ పంచాంగుల్ల ఆదినారాయణ శాస్త్రిగారి కృషినిగూడ మనము మరువజాలము

ప్రజారోగ్యమునకు మనము ప్రయత్నము చేయునప్పుడు ఒక్క ప్రధాన విషయము మఱచి పోరాదు ప్రజలకు భౌతికవిషయములతోపాటు ఆధ్యాత్మిక విషయములనుగూడ బోధింపవలెను సర్వరోగములకు మూలము మనస్సులోనే ఉండునని పరిశోధనలవలన మనకు తెలియుచున్నది నమిష్టి జ్ఞేయలాభముల కై గాక నిన్ని నాపాటకు శ్రీరామ రక్ష" అని స్మారకార్థము పెరిగిన కొలదిని మనస్సును ఎన్నో అశ్రమములను చేయవలసినప్పుడు ఆంధ్రోళన, మోసము పరుగు క్షేమము మొదలగునవి దానివలన మనకు గలుగుచున్నవి ఆంధ్రోళన మొదలగు మనోవేగముల వలన మన ఆరోగ్యముకూడా చెడిపోవుచున్నది ఎన్నో ఆరోగ్యనియమముల నుల్లంఘించినగాని స్మారకపద్యము తన పేరాశను సఫలపరచుకొనజూడు అందువలనగూడ అతని ఆరోగ్యము చెడు చున్నది అందువలననే ప్రజలలో విశ్వసోదరత్వమును వ్యాపింపజేయవలసియున్నది.

సర్వేవై సుఖం సంతం సర్వే సంతం నిరాశయాః

సర్వే భద్రాణి పశ్యంతం సకల్పిత్ దుఃఖభాక్ భవేత్

అందఱును సుఖము గల వారగుదురగాక అందఱును రోగములు లేనివారగుదురగాక, అందఱును సుఖములు గాంతంగాక ఎవ్వడును దుఃఖము గలవాడను కాకుండురగాక అనే అభిప్రాయములను మనము ప్రజలలో తిరిగి పునరుద్ధరింపవలసియున్నది కామక్రోధాది మోసనకోదేహములవలన మన జననత్వములు ఎంతో చెడిపోవును అందువలననే రోగకారణములను చెప్పనప్పుడు వాగ్భటుడు "రజస్తమశ్చ మనసో ద్వేచ దోషా అని చెప్పియున్నాడు మంగళాచరణము చేస్తూ—

రాగాది రోగాన్ సతతానునక్తా శేష కాయ ప్రసృతా నిశేషాః

కొత్తుకృమోహో రతిదా స్వహాన యోఽపూర్వవైద్యాయ నమోఽస్తు తస్మై అని రాగాదులకు కూడా రోగములు గానే పేర్కొని అట్టిమనోరోగము లనుగూడా పోగొట్ట గల అపూర్వ భూతవైద్యుడైన భగవంతుని స్తుతించినాడు

అదాని ప్రకరణములో

‘అనాత్మవంతః పశువత్ భంజితే యేఽప్రమాణః

రోగానీకస్య తే మూలం అజ్ఞరం పాప్నువంతి హి’

ఎవ్వరు 'మనస్సురత్నము' లేని వారై పరిమితయు నియమమును లేక పశువువలె తినుచుందురో, వారు రోగసేముదాయమునకు ప్రధాన మయినట్లుంటి 'అరగకపోవుట' అను రోగమును పొందుచున్నారు

అందువలన నెవరు శ్రేయోమార్గమును విసర్జించి తమకు తాత్కాలికముగా ఎ్చియముగానుండు మార్గమున చరింతురో, వారికి శోక మోహములును తద్వారా రోగమును ప్చించు నను సంగతిని మన ప్రజలలో తిరిగి ప్రచారము సాగింపవలెను పరమునకేగాక ఇహసుఖమునకు గూడ పరమార్థ ఎద్య చాల అవ్యక్తమైయున్నదనే సంగతి ముందుగ మనకు నమ్మకము గలుగును ఈ విషయము ఒకటే అనేక రోగములనండి మనలను గాఢాదును ఎన్ని ఆరోగ్య నియమములను పాలించినను, మనస్సులో రాగాది వేగములు బాధించుచున్నయెడల మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యము లభింపదు ఈసంగతిని మనము ప్రజలలో ప్రచారము చేయవలెను పూర్వము ప్రతిగ్రామముందు పురాణపరన పారనములు జరుగుచుండెడివి చదువువచ్చినను రాకున్నను ప్రజలు శుభ్రతపాంత్వము వలన తమ ప్రవర్తనను బాగుచేసుకొను చుండెడివారు ఈవధతి మనము తిరిగి ఉద్ధరింపవలసి యున్నది

ఆయుర్వేద గ్రంథములందెల్ల ఆతురవృత్తములో పంచకర్మలు ప్రసాదింపబడినవి విషముల యొక్క సంబంధమిందు లేదు వమనము, రేచనము వస్త్రీ, నశ్యము రక్తమోక్షము పంచ కర్మలు వీనితోనే అనేకరోగములను కుదర్చవచ్చును మిథ్యాహార విహారములను మాని నందున నెన్నో రోగములు కుదురును ఈ పంచకర్మ విధానమును మనము పునరుద్ధరింప వలసియున్నది

మనదేశమున కేవలభూతములగు జల, సూర్యకిరణ మృత్తిక, వాయుపులతోన, ఆహారము నందలి మార్పుతోను వ్యాయామ మర్దనాదులతోను అనేకరోగములను నయముచేయు ప్రకృతి వైద్యులున్నారు తాము అవలంబించుచున్నది ఆయుర్వేదమేనని వారనుచున్నారు మనలో పండితులుగా నున్నవారు ప్రకృతి వైద్యమనునది ప్రత్యేక మొక వైద్యమేకాదనియు, ఆయుర్వేదములోనే ప్రకృతి వైద్యమనుపేర బరిగు ప్రక్రియలు ప్రాచీనమాల్యపు భాగమనియు చెప్పుచున్నారు అట్టియెడ మనముగూడా ఆప్రక్రియలతోనే మనరోగులకు రోగ నివారణచేయి నారంభించిన యెడల ప్రకృతివైద్యము దానంతటదియే అంతరించిపోవు అంతవఱకును మనకీ వైద్యులతో పోటీతప్పదు మనముకూడ ఆయుర్వేదమును పరిశోధించి నిరపాయకరమైన యిట్టినులభ ప్రక్రియలను వెలికిదీసి చౌకగా రోగులకు ఆరోగ్యమును అందిజేయవలెను

ఆయుర్వేదమునకు ఖనిజవైద్యము అంగమే కాదనియు వృక్షశ్రేయమునందు లోహవైద్యము యొక్క ప్రమేయమే లేదనియు, సద్ధనాగార్హమనకు పూర్వము మూలిక వైద్యమే ఆయుర్వేదము యొక్క చికిత్సా విధానముగా ఉండెదనియు చెప్పువారును ఆయుర్వేదవైద్యులలో గలరు ఈ సంగతి పరిశీలించవలసి యున్నది రసాయన తంత్రమునందు ఖనిజములకు చేయవలసిన శుద్ధులను గుఱించియు, వేయవలసిన పురవిధానములను గుఱించియు ఎంతో చెప్పబడి

యున్నది క్రమముగా శుద్ధిగాని లోహ వలనను, కఠింగా మృదుముగాని మందువలనను ఎక్కువ దుర్బల వ్యాధులు గలుగవనియును అందు వ్యాధియున్నది భావ ప్రధానమైన ఈ కాలము రోగులకు సహజముగానే ముట్టు తయారైన మదుల నిర్గుణములు అవునో తాదో అనే సంశయము కలుగవచ్చును. సునరోగూడ ఎండతో తగ్గు మందులు చేయుట లేక కొండలు చేయజాలకున్నారు వారు ఇతరులనెట్టి అట్టి వెలగల మందులను కొనివ్వను పెన పేర్కొని దోషములు ఆ మందులలో లేవని వారు నిరూపించ జలకుండురు ఇన్ని ప్రమాదములలోను సంశయములలోను కూడుకొన్న ఈ లోహవైద్యము నోక లేకుండా - ఆహారసదృశములగు సామాన్య మూలికల, తయారైన గూర్లి ములు, లేహ్యములు ఘృతములు ఆనవములు అరిష్టములు పానకములు రసాయనములు ఎక్కువ నిరపాయములు ప్రక్రియలున్నవిగా వీనితో మనము మంచి ప్రజల ఆరోగ్యమును కాపాడుచుజాలమా? పండితులు ఇక్కడచేరి యున్నారు మిశ్రపదలును పరిశీలించి నిర్ణయించు ర్హునై యున్నారు ప్రభుత్వమువారి సహాయము ఆంగ్లవైద్యులు వెలయుచున్నారు బలము కావలసినంత మంది ఆంగ్లవైద్యులు తయారగుటకు కొన్ని కోట్ల రూపాయలు కావలెను వారు వాడెట్లనన మందులు ఇతరదేశములనుండి తెప్పించుటకు ఎంతి సంతకరమును కొన్నికోట్లు కావలెను మన ప్రజలకు వీరి సంపూర్ణ సహాయము లభించుటకు కొన్ని శతాబ్దములైనను వట్టను ఆయుర్వేదము నేర్చుకొనుట సులభము ప్రచారకులుగూడ సులభముగా లభింతురు దేశీయమైన మూలికలలో తయారుచేసిన మన మందులుగూడ చౌక ఆరోగ్యనియమములు అవలంబించుటకు గూడ ధనవ్యయము అక్కరలేదు ఇంతసులభమైన మన విధానమును ప్రజల కందజేయవలెను గ్రామ గ్రామమునను ఆయుర్వేద పండితులుండి ప్రజలను రోగమేరాకుండ కాపాడవలెను నచ్చిన రోగములను ముదురకమునువే సులభముగను, చౌకగను పోగొట్టి ఆరోగ్యమును గలిగింపవలెను మరియు భారతావని చిరకాలానుగతమగు దాన్య శృంఖలములకు లోనైయుం టవలన, రాజకీయ బానిసత్వము కంటే భావదాన్యము నానాటికి పెంపొంది నజాతీయములగు ఆచార విహారాదులయందు నిర్లక్ష్యము ఏర్పడి, విజాతీయములగు ఆచార విహారాదులయందు లక్ష్యభావము వృద్ధిచెందినది అందువలన ప్రజలు నానాటికి దుర్బలులగు నిర్లక్ష్యులగు, నిసేజులగు అనుచున్నారు “స్వధర్మే, నిధం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః” అనుమాత్రమననరించి స్వధర్మ పరిత్యాగమువలనను, పరధర్మస్వీకృతివలనను భారతజాతి, నానాటికి అధఃపతనమై ఆరోగ్య భాగ్యమును గోల్పోయినది అట్టి నష్టదాయకములగు విజాతీయ ఆచార విహారాదుల నుండి దేశీయల దృక్పథమును మార్చి, నజాతీయములు ఆయురారోగ్య వర్ధకములును అగు దేశీయాచార విహారాదులయందు ప్రజాసామాన్యమునకు ఆదరాభిమానములు కలుగునట్లు చేసిననేగాని, భారత జాతీయారోగ్యము వృద్ధిచెందజాలదు కాన భారతజాతీయ వైద్యశాస్త్రమును ఆయుర్వేదము నందలి ఆర్షప్రక్రమలగు ఆరోగ్యవిధుల నాచరించుట వలననే జాతీయారోగ్యము పెంపొందగలదు అట్టి జాతీయారోగ్యాభివృద్ధి కొరకు ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెసును సమావేశ పరచినాము

దేశస్వాతంత్ర్య సౌభాగ్యమునకై కాంగ్రెస్ మహాసంస్థ ఎటుల ఎంత నిస్సార్థతతో పని చేయుచు, దేశసేవకై కృషి నల్లుచున్నదో - అటులనే 'ఆంధ్ర'రాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెస్ సంస్థ' కూడా దేశీయుల స్వాస్థ్య సంరక్షణకై కాంగ్రెస్ వారి నిర్మాణ కార్యక్రమము నందలి గాఢమపరిశుద్ధ్యకము ప్రజారోగ్యము అను విషయములనే ప్రధానముగా నెంచి వాటి సఫలతకై అహర్నిశములయందు కృషి నల్చు నిశ్చయించినది కాన జాతీయాభిమానులందఱును, దేశస్వాస్థ్య సంరక్షణయే ప్రధానాశయముగా పెట్టుకొనిన దేశీయ వైద్యులందఱును ఈ సంస్థయందు చేరగలందుకు కోరుచున్నాము ఆంధ్ర వైద్యులందఱును ఈ మహాసభకు దోహదమిచ్చి, ప్రజారోగ్య సంరక్షణకై పూనుకొని, దేశసేవాధురంధరులగుదురు కాకయుని విన్నవించుచూ, ఆంధ్ర వైద్యుల సహకారమును అర్పించుచున్నాము

సహనా వవతు, సహనౌ భువక్తు,
సహవీర్యం కరవావహై తేజస్వీ నావధీర మస్తు,
మా విద్విహవహై

ఓభగవంతుడా! మా ఉభయులను కలసి మెలసి యుండునట్లు రక్షింపుము మా ఉభయులను అనుభవము కలవాకినిగా జేయుము (సీ దయవలసి) పీఠ్యము కలవారము అగుదుము మా జ్ఞానము-తేజస్సుకలదియు వ్యాప్తి కలదియు అగుగాక ఇతరుల నెవ్వరిని ద్వేషింపను, ఇతరులచే ద్వేషింపబడము అనగా ఇట్టి వారలనుగా మమ్ముజేయుము

ఓమ్ శాంతి శాంతి శాంతి!

ఆశవదలిన అన్ని తరుణ కాలిక వ్యాధులకు నిరాశచెంద నపునరము లేదు

భీమవరములోని శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమును సందర్శింపుడు

ఇచ్చట మందులు కోతలు సూదిపోట్లతో నవనరం లేకుండగనే చికిత్సకొసంగి

సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులనుగ చేయుదురు

సమ స్తవ్యాధులకు జల, సూర్యకిరణ, మృత్తికా, పవన, యోగ, వ్యాయామ

ఆహారనియమములచే చికిత్స చేయబడును

ఆశ్రమమునందు 100 రోగులుండుటకు వసతులు కలవు చక్కని ఘృతములతో నలరారు 30 ఎకరముల మామిడితోటలో నిర్మల ప్రవాహోదకమునకు సమీపములో ఆశ్రమము నిర్మింపబడినది మహాత్మాగాంధీ గారియొక్క మున్ననలను బడయున్న దీ ఆశ్రమము భీమవరం స్టేషనుకు మైలుదూరము విజరమలకు 6 అ స్టాంపులు పంపిన ప్రాస్ పెక్ట్స్ పంపబడును

వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు యన్ డి ప్రధాన వైద్యులు

డా॥ స్థానం పార్థసారథి యన్ డి సహాయ వైద్యులు

ఎండత శ్రీ వంగల నుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు సభాప్రారంభముచేసి ఇట్లు నుడివిరి

వం గి ల ను బ్రహ్మణ్య శాస్త్రి గా రి (ప న్నా) ము

కాంగ్రెసు అనేది ఇంగ్లీషుమాట ఇది ఆయుర్వేదముతో ఎందుకు సంబంధించిందో తెలియదు తాతపేరుపెట్టి కానుక ఇస్తాడని మనుమని! తాతపేరుపెట్టినట్లున్నది కాంగ్రెసు ప్రభుత్వము రాబోవుచున్నది ఆయుర్వేద సభకు కాంగ్రెసును కోడించి వారు ముందు మనకు సహాయముచేసెదరని ఏమన్నా ఆశ ఉన్నట్లున్నది కాంగ్రెసు ప్రభుత్వమును మనము రుచిచూచి యున్నాము అందులో మన ఆసవాలు అరిష్టములు తాగుగు ద్రవ్యములలో చేర్చినపుడు మన లక్ష్మీపతిగారు మున్నగు ప్రముఖులు క్రిచ్ఛాచంద్రాచార్యులు ముచ్చేన దానిని తీయించి వేసరి మున్నమంటి యన్ యన్ రాజన్ రాజగోపాలాచారియుగార్లు ఇట్టి ఎడవులకు రాకుండా చేయవలెనని నుడివిరి

శ్రీ గోనెళ్ళ వెంకటేశ్వర్లుగారు మహాసభాధ్యక్షులను ఉపన్యాసకలను సభాసదులకు ఎరుకపరచినారు

ఎమ్మట మహాసభాధ్యక్షత వహించిన శ్రీ మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రి ఎ యం ఏ న గారు ఇచ్చిన ఉపన్యాస సంగ్రహము

సభాప్రారంభముచేసిన శ్రీ వంగల నుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు 'ఆయుర్వేద' అనే సంస్కృత పదముకు "కాంగ్రెసు" అనే ఇంగ్లీషు పదం చేర్చుట అవసరమైన పద్ధతి కాదనిరి తప్పొబిప్పొ యేదో జరిగినది ఒకటి మాటకేం నిజము ఇప్పుడు కాంగ్రెసు అనేమాటకు సత్యము, అహంస, త్యాగము, అనే అర్థము ఏర్పడియున్నది ఒక్క గాంధీమహాత్ముని తపస్సే కాంగ్రెసు

అయినది సత్యము అహంస త్యాగముకు కాంగ్రెసు పర్యాయ పదమైచది ఇల్లుకు కాంగ్రెసు అను పదము తగిలించు కొన్నాము కనుక నిపుండ్రు నభ్యులముగా చేరిన మన సుందరిము క్రకరణము చేసను కృత్యమును అహంసలను చేపట్టి త్యాగముచేయ వలయున్నది లీలాశుకులు ఇలా అగ్నకు

శ్లో॥ ఉర్వాం కోప మహీధరో లఘుర్రో
దోర్వాన్యం ధృరో ఏలయా
తేన తస్య దివి భూత లేచ తతం
గోవరనోద్ధారకః
తాన్ద్రే లోకస్య రం వహామి కుచయో
రగ్రే న తద్గణ్యతే
కింవా కేశవ! భాషణేన బహునా
పుణ్యై ర్యశో లభ్యతే

చతుర్దశ భువనములలోను ఒక్క భూలోకములోనున్న యేకోఒక కొండిను ఎత్తినీకు తిరిలోకములయందు యశస్సు కలిగినది ప్రనాగ్రిమిలమీ చతుర్దశ భువనములను ధరించిన నిన్ను మోసనా నాకు ఖ్యతిరా లేదు

ఇంతకు యశస్సుచనది పుణ్యవళము లభించును అన్నది రాధిక ఈ శ్లోములో పుణ్యవళమున యశస్సు వస్తుంది లేకపోతే రాదు అనేమాటలలో ఒక చమత్కారమున్నది కృష్ణుడు కొండనుధరించినది గోఎగోఎగోగణములకు ఇంద్ర అశని పాతమునుండి రక్షించుటకు అది పుణ్యకరము కృష్ణుని ధరించిన రాధిక తన ఆనందము కొరకూ ఇందులో త్యాగములేదు అందువలన అది పుణ్యకరము

కాలేదు అంగుళలన యశము కాలేదు
ఆలాగే మనము త్యాగము చూపి తీరవలె
అంతవరకు కాంగ్రెసు అనే పదము సార్థకము
కాజాలదు

ఆయుర్వేద వైద్యము ఎన్నడు వుట్టిందో
యెవరికిని తెలియదు మనుష్యులతోనే వుట్టి
యుంటుంది ఆయుర్వేదము అష్టాంగ సహిత
మైనది అందులో సూత్రస్థానము కౌమార
భృత్యము ప్రసూతి తంత్రము కల్య తంత్రము
శాలక్య తంత్రము దైనవ్యపాశ్చర్యము
మొదలగు భాగము లన్నియు వదలివేసితిమి
మిగిలినది ఒకగుండు వైద్యము అంగుళో
కూడా నూటికి ఒక భాగమే మనవారు చేపట్టి
నది ఏవో పది మందులు తీసికొని దానితో
వైద్యము చేస్తున్నారు కొన్ని లక్షలమంది
భారత దేశమంతటను వైద్యులుగా గౌర
వమును ధనమును గడించుకొని జీవించు
చున్నారు కొన్ని కోట్లమంది యీ వైద్యము
వలన తమ రోగములనుండి విముక్తి నొందు
చున్నారు

ఏవరికివారు తాము నేర్చుకొన్న పదిమందు
లతో నేదో రోగము నయముచేయ గలిగితిమి
గదా యని సంతోషపడరాదు గర్వమును
పొందరాదు ఏమనగా నెవరు ఎట్టి
వైద్యము చేసినను చేయకున్నను కూడా
యేలాగో నూటికి ఎవరై మందికి రోగములు
తమంతటనే నయమాతున్నవి మనము ఏమి
చేయుకుండాయుంటే (చెడగొట్టుకుండా యుంటే)
చాలును అవే నయమాతవి ఇకనూటికి పది
మందికి ఏదీతప్ప చేసినా కలిగేది తాత్కా
లిక ఉపశాంతియే ఈ పదిమందికి ఎవరు
నయము చేసినదీ లేదు వారా వైద్యము చేయ

కున్న చనిపోయేదీ లేదు మిగిలిన పదిమంది
లోను ఆయిదుగురిని ఏ వైద్యము బ్రతికింప
జాలదు ఇక నెటువచ్చి ఐదుగురు
ఇంగ్లీషు వైద్యులు ముగ్గురిని నేర్పుగా
బ్రతికిస్తే మనము బ్రతికించేది యిద్దరిని
కావచ్చును లేదా మనము ముగ్గురిని బ్రతి
కిస్తే అతడు ఇద్దరిని బ్రతికింప వచ్చును
ఎటువచ్చి యీ ఐదుగురి వైద్యములోనే
యెవరి తెలివి చూపించినన

దీనివలన తేలేదేమంటే నే హము లో శి
రోగాన్ని నివారించుకునే శక్తి ఉంటుంది అది
నూటికి 90 మందికి ఉంది ఆయిదుగురి రోగ
నివారక శక్తి బాత్తిగా చెడిపోయింది అందు
వల్ల వారిని ఏమందులు రక్షింపలేదు మిగి
లిన రోగమును దేహమే నయముచేసింది
నీవు రోగానికి అడ్డమురాకుండాఉంటే రోగము
నయమైనది నీవు అడ్డంవస్తే సామాన్యపు
జలుబును న్యూమోనియా చేయవచ్చును

మనము రోగానికి అడ్డంరాకుండా ఉంటే
రోగము నయమాతుంది రోగం నయమై
నందుకు రోగి సంక్రామిస్తాడు డబ్బిస్తాడు
మనం తీసుకుంటాము తప్పలేదు కాని
మనము దీనికి గర్వపడరాదు నీవల్ల అయిం
దేమియు లేదు రోగనివారకశక్తి రోగాన్ని
నయంచేసింది నీకు డబ్బా కీర్తి వచ్చింది
నేను ఆయుర్వేదము శాస్త్రీయంగా అధ్యయ
నము చేసినాను 30 సంవత్సరముల నుండి
పెద్ద వైద్యుడని ంచుకున్నాను నా అనుభవం
ఇది

ఇంగ్లీషువైద్యము భారత దేశమంతా వ్యా
పించవలెనంటే కొన్ని లక్షలమందైనా,

కావలెను వారువాడేమందులు చూద్దామా
 కోటనుకోట్లు వెచ్చి గాని లభించవు
 డబ్బులేని మనదేశములో యం బి బిశలే
 వాడవలెనుకొండి ఒకరోగికి కర్మకాలు
 లేటుకు లభించినా బ్లై రు 0-3-3 ౬ వుతుంది
 ఆలాంటి మాత్రలు దినమునకు మూడో
 నాలుగో వాడవలె నంల యెంతి అవుతుంది
 దినానికి రు0 1-6 వగలు ఆదాయముగల మన
 బీడ దేశము ఆ వైద్యాన్ని భరించలేదు
 గు 400 లు పెట్టి అగ్నితుండినట్టి తయా
 చేసినామనుకోండి దానితో 400 మందికి
 వైద్యము చేయగలము ఆ నాలుగు దూచా
 యలుగూడా మనదేశములోనే ఉంటుంది
 వరదేశాలకు పోదు ఆయుర్వేదములోని ఒక
 భాగములోనే మనము తృప్తపడరాదు
 అష్టాంగవహితమైన ఆయుర్వేదము నమ
 గ్రముగా అభ్యసించవలెను అప్పుడు ఒక్క
 భారతదేశము ఏమిటి? ప్రపంచమంతటినీ
 ఈ వైద్యముచేసి రక్షించవచ్చును ప్రపంచాన్ని
 సవాల్ చేస్తాము ప్రాచీనమాత్రముగ
 ఆయుర్వేదము మనము తీసుకున్న యిప్పటికి
 కూడా మన వైద్యము ఎల్లోపతివైద్యము
 నకు తీసుపోదు మనకున్న స్వస్థవృత్తము వంటి
 భాగములు ఇతర వైద్యములలో లేవు
 ఆయుర్వేదమును నిప్పుడే ప్రభుత్వము
 చేబట్టుతుందని భ్రాంతిపడరాదు కాంగ్రెసు
 ప్రభుత్వమును కూడా అంగ్లేయ వైద్యులు
 గుప్పెట్ పెట్టుకొని యున్నారు వారి ఎడికలి
 నడలించుట తేలిక కాదు

చూచినారు గాదా! కాంగ్రెసు ప్రభుత్వము
 వచ్చినపుడు రాజకా మంత్రి ఆయుర్వేదము
 నకు చేసిన అవకారము ఆనవములకు అరి

ష్టములను సారాయి కింద జరు కట్టి ఆయు
 ర్వేద వైద్యులుకూడా సైన్సు తీసుకోవలె
 నన్నాం శృత్యాద్యవక్త మిగ ముము
 ఆ మాటను రగు చేయించుకొన్నాము
 అందు వలన కాంగ్రెసు ప్రభుత్వము వచ్చిన
 అర్థ ఆయుర్వేదాన్ని కూర్చుండ బెట్టుదు
 మనకున్న మంగ శాస్త్రము చాలదు శిల్ప
 తంత్రము సుసము సుగం పోయినాము
 మనలో గొప్ప ఆయుర్వేద వైద్యునికి చెయ్యి
 విరిగినా ఆనవత్తిపోయి కల శిల్పించు కొం
 టున్నాము ఊర్ధ్వాంగ ఓకిల్ చేయవలస
 వస్తే మనకు శాలాక్య తంత్రము రాకుండా
 వున్నది ఎవరి నిన్న చెట్లెక్కవద్దని చెప్పుతూ
 ఎవరూ చెట్లుఎక్కి క్రిందపడకుండా చేద్దాము
 మనకు శస్త్ర చికిత్సరాదు కనుక మరి మరి
 చెపుతాము అయినను ఏకలుగిసేవాడో చెట్లు
 ఎక్కి పడితే ఏ ఎముకో విరిగించే అనుకోండి
 ఇది సింపల్ ప్రాక్ రో, కాంపాంసుప్రె క్షరో
 అయితే గతిఏమిటి? ఇంగ్లీషు వైద్యుని దగ్గ
 రకు పంపవలసందేనా? ఆయుర్వేద వైద్యుడు
 భార్య ప్రపంచలేక పోతే ఇంగ్లీషు ఆసుప
 త్రికి పంపవలస వస్తున్నది అంతకంటే గత్యం
 తరము లేదు

కొమారభృత్యము మనకు బాత్రికారాదు
 నేపాళీలో కాశ్యపసంహితా గ్రంథము అచ్చు
 పడియున్నది అట్టిదిమనము సంపాదించి అస్య
 యనము చేయవలెను ఇక్కడ మనము
 ఏమిచేస్తున్నామో పెద్దవాళ్ళకు వాడేమందు
 లనే ఎల్లలకు వాడుతున్నాము పెద్దవాండ్ల
 కన్న ఎల్లలు అన్నము తక్కువ తింటారు
 కనుక పెద్దవాళ్ళకు ఇచ్చేమందులో ఎల్ల
 లకు మోతాదు తగ్గించి యిస్తున్నాము

ఇది సరియైన ఎద్దితిగాదు ఎల్లలకు మందులె
వేరుగా ఉండవలెను

గ్యాస్ట్రోయిల్ లో అఖిలభారత ఆయుర్వేద సభ
జరిగింది భారతదేశ వంటినుండి వైద్య
శిఖామణులు వచ్చినారు మస్కర్ అనే
అంగ్లేయ వైద్యుడ సభకు వచ్చినాడు మన
వారందరునూ మందులు యుగిబిషకకు
పంపించినారు ఇక్కడ చెవులపల్లులుఉన్నవి
ఇక్కడ పాము విషమున్నది మీలో ఎవ
రన్నా ధైర్యంగా పాము విషానికి ప్రతీకా
రములేదు కలిగియుంటేమందుకు రండి నేను
ఈ చెవులపల్లికి పాము విషము ఎక్కిస్తాను
మీరు ఆ చెవుల పల్లిని బ్రతికించండి అని
ఆతడన్నాడు మన వైద్యులు ఒక్కరూ
లేనలేదు ముఖముఖాలు చూచుకొన్నారు
నన్ను ఏంచేద్దా మన్నారు మెదలకుండా
యూరుకోమన్నాను ఊరికే మన వైద్యము
గొప్పదని చెప్పితే లాభములేదు అగడ
తంత్రాన్ని మనము పునరుద్ధరింపవలయున్నది
ఇన్ని విధాలా మనము అభివృద్ధి పొందితేనే
మన ఆయుర్వేదము గొప్పదని రజపు చేయ
గలుగుతాము ప్రజలంతా మాకు ఆయుర్వే
దమే కావలెనంటే ప్రభుత్వము అప్పుడు
వశమాతుంది అంతేగాని శస్త్రమునకు అస్థి
సమీకరణమునకు ప్రసూతి తంత్రానికి ప్రణ
చితీర్నకు మనము సగము మంది రోగులను
ఇంగ్లీషు ఆసుపత్రిలకు పంపక దిప్పాలలేదు
అట్టిచో మ వైద్యులునే అభిమానించమని
అడుగుట మాత్రమేమి సబబు? మనము మన
శాస్త్రమును అభివృద్ధి పరుచుకొనలెను
అప్పుడు ప్రజలే ఆయుర్వేదమును సంహా
సనము ఎక్కిస్తారు అలా అని యూరుకోరాదు

ఆయుర్వేదము మనకు మతము వంటిది ఏ
ప్రభుత్వము వచ్చినా మన మతము జోలికి
వస్తే మనము ఉరుకుంటామా? ఆలా? మన
వైద్యము లోనికి వచ్చినా యూరుకోము
కాంగ్రెస్ వాళ్ళువోట్లకు వస్తున్నారు అడగండి
ఆయుర్వేదానికి మీరు ఏమి సహాయము
చేస్తారు అని మము కొన్ని లక్షలమంది
ఆయుర్వేద వైద్యుల మున్నాము మహామాట
వినే వాళ్ళు భారతదేశ మంతా కొన్నికోట్ల
మంది యున్నారు ఆయుర్వేదాన్ని అభిమా
నిస్తారా వోట్ల నిద్దాము లేకపోతే మాను
దాము వచ్చిన వారితో ఆయుర్వేదాన్ని
అభిమానిస్తాము అనిపించుకోండి ఎప్పటికైనా
మంచిది

మనంగూడా ఊరుకోరాదు మనము
త్యాగము కలిగి ప్రచారము చేయవలెను
సభ 9 గంటలకైతే అంతకు ముందే రోగు
లను చూచుకొని సభలోనికివచ్చి కూర్చుంటే
చాలదు ఈ త్యాగము చాలదు ఇగకా
ఎక్కువ త్యాగము చెయ్యాలి అవసరమైతే
నెలో రెండు నెలలలో యెల్లు వదలి బయటికి
వచ్చి ప్రచారము చేయవలెను అప్పుడుగాని
తిన్నగా పని జరగదు భారత దేశములో
ధనానికి లోటులేదు ఔదార్యము గలవారు
కూడా యున్నార కొన్ని లక్షలు ఆయుర్వే
దాని కిస్తారు కాని సమ్మి ఎవరి కివ్వడం
అనేదే ప్రశ్న ఇచ్చినడబ్బు మింగి కూర్చుంటే
చేసేదేమిటి? అన్నదే సంశయము అలా
కాకుండా మీపనిని చూపండి త్యాగాన్ని
చూపండి మీ నబూతి చూపండి అప్పుడు
మీరు అన్ని పనులు చేయగలుగుతారు
మనము ఇక్కడినుండి వెళ్ళి పోకముందే

ఒక నిశ్చయము చేసుకొని మరి కదలాలె
ఆయుర్వేదముమన తల్లి ఆమెను సంగడించు
కోటానికి సర్వస్వం ధారపోయాలె ఒకసంగతి
చెప్పుచున్నాను

ఒక బాటసారి దోవన పోతున్నాడు ఒక అడవిలో
విలోగు డా పోవలసినచ్చింది అక్కడ ఒక
పెద్దచెట్టుఉన్నది ఆ చెట్టునకు నిప్పుంటు
కున్నది దానిరూదలక్షలాది పళ్ళున వి
అవిగోలపైట్టి పక్షున్నా న ఆ బాటసారి
యిలా అన్నాడు

శ్లో॥ రేరే ము ధా పరితిప్తుండ పరిశో

దావాసలాదీతం

త్యక్తేమం ధంకీసుహం వ్రజ సఖే!

సానాంతరం సర్వరం

యత్సత్రం కలుషీకృతం పథి! రే

సుస్వాదితం యత్సలం

తద్దాహ్వ సుశాంతయే స్వరుధిరం
దానిం) మో దా నుపే

అనగా ఓ మూడవ క్షులారా! చెబు శాలి
పోతుంటే ఆ కుంటలను చూపుకొని ఏమనా
చెంకు? ఇంకొక చె ను చూచుకొని
జీవించండి ఇక్కడికి శీచిపాండి అన్నాడు
దానికి పగులు బవాలు చెప్పవి

అ గా చిహంభుడా! మేను ఈ చేమియా
నుండి ఆగినీ మూ కులమూర్తిమూ శో
కలుషితము చేశాము ఆ అపచారమంతా
భరించింది తియ్యని పండ్ల చ్చింగి మేము
తిని క్రొకాము ఈ జీవగోళం డేదాన్ని
ఎండి ఈ అగ్నిని చల్లారునామే మనకు తా
ఈ పక్షులు చెప్పినమాటలను మరిదిపోక
ఆయుర్వేదాన్ని కాపాడవాము

మధ్యాహ్నం 1 గ టకు ఈ పూట భా
కార్యక్రమము ముగింపబడెను

ఆరోగ్యము, ఆనందము బలము సౌందర్యము ప్రజ్ఞాకు అవసరమగు ధాన్యము లన్నీ

‘సుఖ సదనము’ నందు నేర్పబడును

వి ర్వా హ కు లు

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు కుళిసంసార గ్రంథకర్త డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

కనీశానిదానకర్త డాక్టరు కృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

మార్గము — తెనాలి స్టేషనులో దిగి హనుమాన్ పాలెం కారులోవచ్చి, ఆతోటలో దిగి
రెండు మైళ్లు నడిస్తే దత్తలూరు రావచ్చు తెనాలి నుండి బండిమీద రావచ్చు
కొలకలూరు స్టేషన్ నుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి

దంతలూరు అగ్రహారం,

జడపల్లి పోస్టు (వయా) ధుర్గిరాల

తెనాలి తాలూకా గుంటూరుజిల్లా

వివరములు గోరువారు 4 అణాల పోస్టు బిళ్లలు పంపవలెను

ఆ రో గ్య శా ఖి

ఆరోగ్య ప్రదర్శనమును ప్రారంభించుచు

డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతి బి ఎ ఎం బి న యమ్ గారి ఉపన్యాస సంగ్రహము

వ్యాధిరాకుండా కాపాడుట, ఆయురారోగ్యమును కాపాడుకొనుట ఇవియే ఆయుర్వేదమునందు మిక్కిలి ప్రధానమైన బాగములు స్వస్థ వృత్తము ఆయుర్వేదమునందు మిక్కిలి ప్రాముఖ్యము వహించినది ఆరోగ్యనియమములను ప్రజలకందరకు ఎరుక పరచుటయే మా యొక్క యుద్దేశ్యము మేము 1938 నం 1939 సంవత్సరములలో ఆరోగ్యయంత్రాలను ఏర్పాటు చేసితిమి ఆంధ్రరత్న గోపాలకృష్ణయ్యగారు రా ఏదడును ఏర్పాటు చేసి ఆరోగ్య సూక్ష్మములను తెలిసియ్యవారు గ్రామముల పెంట యాత్ర చేయుటయే మా పని ప్రతి గ్రామములోను మేము పోయిన చోటు వీధులను ఊడించి దోవల ప్రక్క మల వినర్జనము చేయకుండ ప్రబోధము చేయుట మలవినర్జనము చేయున్నయెడల శుద్ధి చేయించుట మాపని సమిష్టిగా త్రాగడు గీరు గల చెరువు ప్రక్కన కూడి మలవినర్జనము చేయకూడదని ప్రబోధము చేసే వారము

సంక్రాంతి నెలలో మన పల్లె గ్రామములలో నెల పొడవున వీధులు ఊచ్చి నీళ్లు చల్లి ముగ్గులు పెట్టి పేడముద్దల మీద పువ్వులుంచి అలంకరింతురు సంక్రాంతికి ఇండ్లకు వెల్ల వేయుదురు గడపలకు అలంకారముచేయుదురు ఈ నెలలోనే యనుదంష్ట్ర (కోరలపున్నమి) వస్తుంది మధురలో 12 వీధులు ఉన్నవి

ఒక్కొక్క నెలలో ఒక్కొక్కవీధికిస్వామివారు వస్తారు ఆ నెల అంత ఆ వీధి అలంకరించి పండుగలు చేసుకుంటారు ప్రతి గ్రామములోన ఆయుర్వేద వైద్యులున్నారు ఎచ్చటి వార లచ్చటి నుండి పని చేయవలెన పని చేయవలెనో నేర్పుటకు 6 వారిములుచాలును మీలో ఎవరైనా రావడానికి సద్దముగా ఉన్నారా? (కొందరు చేతులు ఎత్తినారు) ఆలా తయారైన వారు ఇంకా కొందరికి ఈ వయసుల బోధింపవలెను ప్రతిగ్రామములోను పెంటనే పని ప్రారంభింపవలెను

- 1 మంచిసీటి చెరువులను కాపాడవలెను
- 2 దారులలో మలవినర్జనము చేయకుండ ప్రబోధముచేసి వేరు చోటులను ఏర్పాటును చేయవలెను
- 3 వీధులను నీ నా అనే భేదము లేకుండా పూర్తిగా బాగుచేయవలెను మీరే చేయుట ఎందుకంటే పని జరుగుటకు తిరుకదిక్కుము మురికిని మేమే బాగుచేసినాము అక్కడ బహుమతి మామిడాకు ఇచ్చినాము ప్రతియూర నున్నగ్రామ దేవతానందమును పొందవలెనన్న మనమందరము దేవాలయముము నాది ఊరు నాది అని భావించినపుడే దేవత ఆశీర్వాదము పొందగలరు

మోక్షప్రదమైన దీర్ఘజీవితము

ఆరోగ్యమును సాధించుటకు శ్రీ శంభర మూర్త్యనారాయణగారు ఇచ్చిన ఉపదేశము

ఒక యాయుర్వేదము ౪ చేతులనుంచుము గల యేయతి వైద్యము కూడ నాయుర్వేదమై నొసంగు విధానము లేక యుండ లేదు. కేవలము రోగనాశనమే యితర వైద్యముల ముఖ్యోద్దేశ్యమై యున్నది ఆయుర్వేదము రోగనివారణోపాయములకే గాక సునిజములైన యాచారములపై ఆత్మారోగ్య వంతులైన దీర్ఘజీవియై మోక్షమును బొందు విధానములను రసాయన క్రియలతో గూడఁ బ్రసాదించి యున్నది దీర్ఘజీవితమే యాయుర్వేదము యొక్క ముఖ్యలక్ష్యము కనుకనే చరక మహర్షి (అథాత్మోద్ధృంజనితేయ సుధాయం వ్యాఖ్యాస్యమః) అను వాక్యముతో గ్రంథము నారంభించెను

దీర్ఘాయురారోగ్యముపై నాధారపడియున్నది ఆరోగ్యము లేని జీవితము నిరర్థకమై స్వల్పమై యకాల మరణమున నంత ముందును ఎన్ని సంవత్సరములు నారోగ్యము లేకున్న సన్నియు సున్నయును గాన నన్నిటికన్న నది మిన్నగా నెన్నఁబడినది కావున మానవులందఱు నారోగ్య సంపాదనకై కృషిపల్చి దాని నార్జింప వలయును

ఆరోగ్యము పురాకృత పుణ్యఫలము ఆరోగ్య వంతులును నిత్యపవిత్రులును నగు పుణ్యదంపతులకు జన్మించిన శిశువు లా రోగ్య వంతులుగా నుండురు అట్టి యారోగ్యమును మానవుఁడు పురుష కారముచే వృద్ధి నొందించుచు దీర్ఘాయువు నార్జింప వలయును నెడు నడతలచే దానిని బాడుచేయువాఁడు రోగ పీడితుడై యచిరకాలమున మరణమునొందును

ఆరోగ్యము ఎత్తుపల్లెనుగ నము నంటిది దానిని వృద్ధుల నూర్చియు వృద్ధుల మొనర్చుచు యెగు గార్చించువాని దుష్ట్యయ మొనర్చి ఏ దుర్మలై భిక్షుటనము చేచ జీవిత మను గడుపు వానిని రోగముగ జూచు చున్నాము కావున మానవులన్ని విధముల నారోగ్యమును జేయు విధుల నాచరించుచు ఆత్మారోగ్య వంతులై సుఖమైన చూత్రము సాగించి చిరకాలము మనవరుగాక! యని శ్రీ ధన్వంతరిని నేను బ్రార్థించు చున్నాను

ఆరోగ్య సాధనమునకై యేయే వేళల నేయే విధుల న్నాచరింప వలయునో ఏయే మార్గముల ననుసరింపరాదో మన తంత్రీకారులు గ్రంథములయందు నిరూపించి యున్నారు మలమూత్ర విసర్జనము, దంతభావనము, నశ్యాంజనసేవ తాంబూల చర్మణము, స్నానాభ్యంగములు భోజనక్రియము, వ్యాయామ వ్యవసాయములు, మున్నగు దినరాత్రీ ఋతు చర్యలను నిపుముగ వివరించి వ్యతిరేక చర్యలవలనఁ గలుగ వ్యాధులను వాని నివారణోపాయలతోఁ జెలిపిరి (రోగస్త్రీ దోషమైషమ్యం దోషసామ్య మరోగతా) అనునది యాయుర్వేద సిద్ధాంతము వాత ఎత్తకేష్మముల న్మూనాధిక్యమే రోగము వాని సమతయే యారోగ్యము ప్రతి పదార్థము నగు రస, విపాక, వీర్య, ప్రభావములు, ఏయే రసమేయే దోషముల వృద్ధిచేయునో దేనిని క్షీణింపఁ జేయునో ఏయే కాలమున నేయే దోష ముపవయప్రకోపముల నొందునో తెల్పి యాయాకాలముల కనుగుణ్యములగు రసముల

భుజించుట శోధన చికిత్సలచే దోష సామ్యమును గలుగ జేసకొనుట మొదలగు వానిని సాకల్యముగ బోధించిరి మరియు సద్వర్తనముల విస్తరించిచ్చెరి ఈ విధముగా నాచరించువాఁ డారోగ్యవంతుఁడని వక్కాణించిరి 'నిత్యం గాతాహారవిహారసేవీ సమీక్ష్యకారీ విషయేష్వనకః । దాతా సమస్తత్యపరః శ్చమావానాప్తో పనేవీచ భవత్యరోగః' అంష్టాంగహృదయము

రోగములలో శారీరకరోగములకన్న మానసకరోగములు మిక్కిలి హానిని గలుగఁజేయును వైద్యు డావధప్రయోగమున శారీరకముల రూపుమావఁగలడు గాని, మానసకముల మాన్వజాలడు కావుననే మనోరోగములకు మందు లేదను నుడి అట్లయిన మానసకరోగము లెట్లు చక్కబడగలగన వాగ్భటాచార్యులు అష్టాంగహృదయమున 'మంగళాచరిణ శ్లోకమున రాగాదిరోగాన్ సతతానుసక్తానశేషకాయ పృన్వతానశేషకాః శ్చాత్సుక్యమోహరతిదాన్ జఘానయోఽపూర్వవైద్యాయనమోస్తు తస్మై" అని చెప్పయున్నాడు రాగాదిరోగముల నివారించజేయు నాశ్చర్యభూతుడగు భగవంతునకు సమస్కారమని దీని తాత్పర్యము అరిష్టద్వర్తముల జయించి జితేంద్రియుడై భగవంతు నారాధించువానికి మనోరోగములంటవు కావున వానికొవధము భగవద్భావము భిషగర్వుడు భగవంతుడు ఆరోగ్యసూత్రముల బాటించక ఇంద్రియలోలుడై దుష్ప్రవర్తనము గల మనుజుడు, దుర్బలుడై, రోగియై, యల్పాయువు గలవాడగుటయేగాక, యాత్మసద్భుతు లగు పుత్తులబడసి తన వంశమునకు హానిని గలి

గించును అట్టివారు సంఘమునకును దేశమునకు వేరుపురుగులు

ఆరోగ్యము నిచ్చుగించువాడు నివసించుగృహము, తాగినీరు, పీల్చుగాలి, పరిశుభ్రముగా సుండునట్లు చేసకొనవలెను తనపై నాధారపడియుండు జంతువుల యాహారవిహారముల యందు గడు శ్రద్ధదీసికొనవలయును తోడి జానపదుల యారోగ్యమునం దప్రమత్తత కలిగియుండవలయును నిరసప్రదేశముల మల విసర్జనమునకై ఎర్పాటుచేయవలెను పానీయ వసతుల మాలిన్యశూన్యములుగ నొనర్పవలయును.

పుట్టనది మొదలు మనుజులకు గోక్షీరము ముఖ్యాహారముగా నున్నది గోవు సత్వగుణము కలది సాత్వికాహారమును దినును పవిత్రమైనది కనుకనే గోమాతయని పూజింపబడుచున్నది గోసేవాప్రకము శ్రేష్ఠమైనది కావున మానవులు గోసంరక్షణ మాచరింపవలయును

క్షీరగుణమాహారముపై నాధారపడియున్నది మినవ చెరుకు, మద్దియాకుల మేయు నావుపాలు వృష్యములని చరకుడు చెప్పయున్నాడు అట్టి క్షీరాహారమువలన వృద్ధుడును యౌవనవంతుడై సత్వగుణసంపన్నులగు పుత్తులబడన తన వంశమునకును, దేశమునకును కీర్తిని కలిగించును నిత్యము గోవు నారాధించువానికి సహవాస సంపర్కమున సాత్వికగుణ వృద్ధియు, దీర్ఘాయువు, సమరత్వమును గలుగును. చరకసంహిత రసాయనవృకరణము 'కేవలామలకరసాయనము "సంవత్సరంపయో వృత్తిర్గవాం మధ్యేవసేత్సదా! సావీత్రిం మన

సాధ్యాయక బ్రహ్మచారి కేంద్రియము
ఒక సంవత్సర మాప్రవాహావారముగా గొలుచు
చు నాలగుండలోన నివాసము చేసికొని
సత్యము మనముచే సావిత్రీని జంపించుచు
సంవత్సరాంతమున మూడుదినములు అనువస
మొనర్చి పువ్వు, మాఘ ఫల్గుణ మాసము

1905 క శుభము నుండి ననము
చియుచు పండ్లను పోషించుకొని
అణుమును జూపించి మృత మద్భవించి
మను అనుననుభవించి ఫలమున
1905 క శుభములు జీవించును కడుపు
నందిని నానతుల్యుడగు నిశ్చలదీపిని

ఆయుర్వేదముననుసరించి?

అంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేదముననుసరించి
ఆయుర్వేదాచార్య శిష్టాంబ్రహ్మశాస్త్రిగారి ఉపాధ్యక్షము

ఆయుః, వేదః అను రెండు శబ్దములచే యేర్పడిన
ఆయువును పొందుటకు సాధనమైన ఆయువున
కాధారభూతమగు శాస్త్రమే ఆయుర్వేద మని
బడుచున్నది కావున ఆయువున కాధార
భూతములైన సమస్తవైద్య నాధాంశములను
ఆయుర్వేద శబ్దముచే అనువదలుటకు యేర్పడిన
ఆక్షేపణయులేదు ఇట్టి విశాలమును శిష్టార్థము
గల యీ ఆయుర్వేదము యీనాటికి, నాటు
మందనియు, తెలుగు మందనియు, రసమంద
నియు, నానావిధములగు నామములచే స్మృత
హరింపబడుచు, విద్యాధికుల మనకొను వారి
దృష్టిలో, శాస్త్రసమ్మతముగాని నిరుపయోగ
మైన వైద్యముగ పరిగణింపబడుచున్నది

ఆయుర్వేద మూలనాధాంతము

ఆయుర్వేద మూలసిద్ధాంతమును యీ కొద్ది
అవకాశములో వివరింపబూనుట సాహసమే
కావచ్చును ఇయ్యది సృష్ట్యాదియందే అధ
ర్మణ వేదమున కుపాంగముగ యేర్పడినది
త్రీకాలజ్ఞులగు ఋషులు ప్రకృతికిని, శరీరము
నకు పోల్చి ప్రకృతియందు యెన్ని భావ విశేష

ములు కలవో శరీరమందును అన్ని భావ విశేష
ములు కలవో నెప్పుడొంచి ప్రకృతి పంచ
భూతాత్మకముగ నుండునట్లు శరీరమును
పంచభూతాత్మకముగ నెఱుంగు నిర్ణయించిరి
శరీరమునందున్న పంచభూత భాగములలో
ఆకాశ వాయుభూతభాగములను పంచతమనియు
అగ్నిభూతభాగమును ఎల్లతమనియు ఒలకపట్టి
భూతములభాగమును గడ్డతమనియు నిర్ణయించిరి
ఇట్లు శరీరమున వాతపితృ కఫములకంటె
భిన్నముగు పదార్థములేదని నెప్పుడొంపబడు
టచే శరీరమున యేనూర్పులు కలిగియు వీని
హేచ్చులైర్గులపల్ల కలుగవలయునేగాని మరి
యొకవిధముగ కలుగుటకు వీలులేదని సిద్ధాం
తము చేయబడినది అందుచే యీ త్రిదోష
ములు శరీరమునకు బాధను కలిగింపనంతవరకు
ఆరోగ్యమనియు దోషముల వైషమ్యమే రోగ
మనియు, నిశ్చయింపబడినరోగస్తు దోషవైష
మ్యం దోషసామ్య మరోగతా అని చెప్ప
బడినది ప్రకృతియందలి మార్పులన్నియు
నూర్మచంద్ర, వాయువులయొక్క సంబంధ

మవలన జరుగుచున్నట్లు శరీరమునందలి మార్పులన్నియు వాత, ఎత్త కఫము లని యెడి త్రిదోషములవల్లనే జరుగుచుండును ఇట్ల దోషములు ఆహారవివారాది కారణముల వల్ల వృద్ధినిగాని క్షయమునుగాని పొంది రోగములను కలిగించినప్పుడు వృద్ధిపొందిన దోషములను వానికి వ్యతిరేక గుణములుగల ఔషధాదులచేతఘట్టించినవానిని అనుకూల గుణములుకల వానిచేతను మరల సమాన స్థితికి తీసుకొని వచ్చుటయే చికిత్స ననబడును ఇట్ల త్రిదోషసద్ధాంతము నాధారము చేసుకొని యీ సద్ధాంతము వివరింపబడినది ఈ త్రిదోషములే ప్రకోపించినపుడు అవి వ్యాపించిన స్థానమునబట్టి నానావిధములగు వ్యధులను కలిగించుచుండును ఈ త్రిదోషములను అంగ భావయందు ఆ రామములచే వ్యవహరింపవలయునుగాని వాతమును వింక్షి అనియు ఎత్తమును బైల్ అనియు అప్రభంశ నామములచే వ్యవహరింపరాదు

ఆయుర్వేద చికిత్స

ఎన్ని ప్రవాహములు వచ్చినను సమద్రమున లీనమగునటుల ఎన్ని నూతనచికిత్సలు వచ్చినను, ఆయుర్వేద సద్ధాంతమునందే లీనమగునని చెప్పవచ్చును ఆ యుర్వేద చికిత్సాక్రమమున ప్రథమమున రోగకారణమునకును, తరువాత రోగమునకును, చికిత్స చేయవలయుననియు, అప్పటికి వ్యాధి శమింపకున్న వ్యాధికి సారూప్యమగుచికిత్సను చేయవలయుననియు చెప్పబడియున్నది అనగ అజీర్ణము వల్ల అతిసారము కలిగినచో ముందు రోగ కారణమగు అజీర్ణమునకు లంఘన చికిత్స చేయవలయును అజీర్ణదోషము పశ్యమైన

ఎమ్మట రోగచికిత్సను అనగ విరేచనములు కట్టు స్తంభనచికిత్సను చేయవలయును అప్పటికి వ్యాధి శమింపకున్న అతిసారవ్యాధికి (సారూప్యమగు) విరేచన ఔషధమునే ఇవ్వవలెను అట్లుచేసిన దోషము పూర్తిగబయలుపడలి రోగము శమించును ఆయుర్వేద చికిత్సాక్రమములో రెండవదియగు రోగచికిత్స ఆలోపతి సద్ధాంతమునకును మూడవదియగు వ్యాధి సారూప్యచికిత్స హోమ్యోపతి సద్ధాంతమునకును, సరిపోవునని తలంచుచున్నాను చికిత్సాపద్ధతిని క్రమముగ జరుపక ముందుగానే రెండవపద్ధతినిగాని, మూడవపద్ధతినిగాని చికిత్సించిన అనేక ప్రమాదములకు లోనుకావలసవచ్చుట అనుభవసద్ధమైయున్నది ఆయుర్వేద చికిత్స, కాయ, బాల, గ్రహ, పూర్ణాంగ శస్త్ర, విష, వాణీకరణ, రసాయనములని ఎనిమిది భాగములుగ వివరింపబడినది ఇందలి గ్రహచికిత్స వాణీకరణ చికిత్స రసాయన చికిత్సలను ఇతరవరకును ఇతర సద్ధాంతములు గ్రహింపలేదనియే తలంపవచ్చును ఆయుర్వేద చికిత్సాపద్ధతిలో అమూల్యమగు పంచకర్మ చికిత్సాపద్ధతి వివరింపబడినది

ఆయుర్వేదము - శస్త్రచికిత్స

ఆయుర్వేదమున కాయచికిత్సయేగాని, శస్త్రచికిత్స చెప్పబడియుండలేదను అభిప్రాయము సర్వసామాన్యముగ ప్రబలియున్నది పూర్వము కాయచికిత్సకుడును, శస్త్రచికిత్సకుడును, వేరుగయుండి రెండు చికిత్సలకును వేరువేరుగ చికిత్సాలయములు యుండెడివి రాజబోషణ లేకున్నను, కాయచికిత్స ఏదోవిధముగ ప్రాణావశిష్టముగ ఆచరణయందు నిలిచియున్నది

రాజాదరణ లేక శత్రుచిత్త ఆచరణలో పెట్టుట అసాధ్యమగుటచే ఆంధ్రవాదులు ప్రస్తుతము కొన్ని గ్రంథాల రూపములో మాత్రము మిగిలియున్నది మన శత్రుచిత్త తనకు ప్రధానగ్రంథమగు సుత్రమన వివరింపబడిన 108 మర్కనాములలో నవీన శాస్త్రజ్ఞులు యిప్పటికి యింక కొన్నిమర్కముల స్థానములన నిర్ణయించలేదని తెలియుచున్నది మన శాస్త్రమునందును శత్రుచిత్త అనఁయును అన్నివ్యాధులకును శత్రుచిత్తాన్ని క్రియము వివరింపగ ఎల్లంబడినది కాయచిత్తాన్ని నిర్ణయించు చరమహర్షి ఆయా వ్యాధులలో శత్రుచిత్త అవసరమైనప్పుడు అతని చిత్తకాణం అధికారం అని చెప్పి విడిచి యున్నాననుకున్నా చెవి పూ గ తెగిపోయినచో మరల వానిని యేర్పాటు చేయు వక్రి చెప్పబడుచున్నది మన ప్రణాళికాన్ని క్రియము 'ఆదా వి మూలం కార్యం అ ప్రారంభించిన పమంజైకృతావహం' అని చెప్పబడినది అనగ వ్రాణము మౌనమునకు ఆస్థానమందు మరల మచ్చలేకుండుటకై కొంత చిత్త చెప్పబడియున్నది ఇట్లు అధ్యతమగు శత్రుచిత్తాన్ని క్రియము మరల ఆచరణలోనికి వచ్చు భాగ్యముకొరకు మనము ప్రయత్నించవలసి యున్నది

ఆయుర్వేద వైద్యునకు శారీరజ్ఞానము లేదా ఆయుర్వేద వైద్యునకు శారీరజ్ఞాన మండదనియు, తుదకు హృదయము యెచ్చట నుండునో గూడ తెలియదనియు, ఒక అవవాదు ప్రబలి యున్నది శాస్త్రజ్ఞానము లేక కేవల జ్ఞానము చేతనే వైద్యము చేయుచున్న

ఆయుర్వేద వైద్యునివల్ల మృత్యుకి ఆయుర్వేద వైద్యము శరణంబులిచియున్నది వారి యందలి మంచికే గ్రహించు లయును గాని కార్యయందలి ప్రావణ్యమును బట్టి ఆయుర్వేద శాస్త్రముననే శారీరభాగము లేదా నిర్ణయించుట అనివేము గదా? పెన వివరింపబడినటు, శత్రుచిత్తమును వివరించిన సుశ్రుతాది గ్రంథములలో శారీరభాగము వివరిం బడియున్నదని వేరుగ చెప్పవలయును లేదు గదా? శారీర జ్ఞానములే, ఆయుర్వేదము, చేయుట అంధవింశా? కావున ఆయుర్వేద శాస్త్రము శారీర విజ్ఞానము పూర్తిగ నందమున్నదని మనవిచేయుచున్నాను

ఆయుర్వేద ఆరోగ్యవిధులు

ఇహఖలు ఆయుర్వేద ప్రయోజనము గుణాణం రోగ పరిమాణి: స్వస్థ్య రక్షణం చ ఆరోగ్యవంతుని ఆరోగ్యమును రక్షించుట ఆయుర్వేద ప్రయోజనములలో ముఖ్యమైనది యున్నది శిశిష్ట వర్షారూప మగు త్రివిధకాలములమీద (ధాతుల యొక్కయు శక్తి పుష్క, రూపం: గంధములనో పంచ యింది) యార్థములయొక్కయు, మనోవాక్కాయములనడి త్రివిధకరణములచే చేయబడు కర్మలయొక్కయు హీనయోగ, అతియోగ మిద్యాయోగములు ఆరోగ్యమును చెడగొట్టునని 'కాలార్ధకర్మణం యోగా హీన మిద్యాతిమాత్రకా:' అని ఒక్కనూత్రములో చెప్పబడినది

రోగములు కలుగకుండుటకై ఆరోగ్యవంతుడు ఆచరింపవలసిన కృత్యములు దినచర్య, ఋతుచర్య, వేగోదీరణ, ధారణములు, నీద్యర్తనములు, అహారవిహారములు-అనఁచు భాగములుగ

గాభిజంపబడి వివరింపబడియున్నవి ప్రస్తుతము మనము ఉదయము నిద్రానుండి లేచి రాత్రి పరులడువరకును ఆచరించుచున్న దంత ధావ నమున్నానము మొదలగు సమస్త కృత్యములు ఆయుర్వేదశాస్త్రమున చెప్పబడినవేగాని వేరుగాదు అట్లే ఋతువులనుబట్టి శారీరక దోషములయందు కలుగుమార్పులచే రాతగిన వ్యాధులు రాకుండుటకై ఆచరింపవలసిన ఆహారాదినియమములు శోధనములు, మొదలగునవి ఋతుచర్యయందు వర్ణింపబడినవి స్వస్థుడు ఆచరింపవలసిన శారీరక కృత్యములును అహార విహారాది కృత్యములేగాక మనసు నిర్మలముగ చుండుటకై ఆచరింపవలసిన మంచి గడవడి గూడ ఉపదేశింపబడినది

జన సదోధ్వంసక వ్యాధులు

సూత్రం- జనసదోధ్వంసం ఏకేన వ్యాధినా యుగవద సమాన ప్రకృత్యాహార దేహబుత్వ వయసాం మనుష్యాణాం కస్మాద్భవతి ఇషిభావా సామాన్యా జనపదేషు వర్తంతే తద్యథా వాయాః ఉదకం దేశః కాలః ఇతి ఏవాం దుష్టకారణ మధర్మం దేశ ప్రాధానాః యదా అధర్మేణ ప్రజాం వర్తయంతి తదా అర్చిత ప్రాబల్యే ఋతువో వ్యాపద్యంతే తేన నాపో యథాకాలం దేవోవర్షతి, నవావర్షతి, క్షీతిర్వాప్య పద్యతే తతప్రత్యధ్వంతే జానపదాః”

వేరువేరు రీతులగు ప్రకృతి ఆహారము, బలము, మొదలగునవిగల అనేక ప్రజలకు ఒక్కమారుగానే సంక్రమించు రోగములగు కలరా ముఖాచి మొదలగు వ్యాధులు వచ్చుటకు కారణము ప్రభువులయొక్క అధర్మప్రవర్తన మని చెప్పబడినది అట్టి అధర్మ ప్రవర్తనవలన

ప్రజలందరును సమానముగ అనుభవించు గాలి నీరు దేశము కాలము అనునవి చెడుననియు, అందుచే అందరికిని ఒకేవిధముగ వ్యాధి ఒక్కమారుగనే సంక్రమించి పట్టణములు, పల్లెటూరు మున్నగువానిని నశింపజేయునని చెప్పబడిది యిట్టి సాంకామిక రోగములు రాకుండ నుండవలయునన్న ధర్మ ప్రభుత్వస్థాపనమే శరణ్యముగాని వాక్సినేషన్ ఇనాక్ష్యలేషన్ కారణము కావేమోనని తోచుచున్నది

పూర్వము ఆరోగ్య ప్రచారము ఎల్లద్వారా గూడ చేయబడియున్నది ఎల్ల ఆటలో, కాళ్ళ గజ్జ అను ఆటలో కాళ్ళగజ్జ కంఠాణమ్మ కాలదీని కడకాలు బెట్టు అను పాటకలదు కాళ్ళకు గజ్జవున్న అది గుర్రముయొక్క వేగము గలిగి యితరులకుగూడ వ్యాపించుననియు, దానికి దొరవారి దొడ్లో వెలగమెగ్గ వగయరా తెచ్చి నూరి పూయవలయుననియు అందరి కాళ్ళలోనుండి దూరముగానుంచుట నుంచి దని బోధించుటయే దీని ఉద్దేశము ఇట్లు అనేక విధముల ఆరోగ్యప్రచారము చేయబడియున్నది ఇప్పుడు నిరుపయోగమైన ఆరోగ్య వారము పార్కులలో ఉపన్యాసముల మూలమున చేయబడుచుంటే, పూర్వము ఆరోగ్య మాసమునందు (సంకాగితి నెల) ప్రతియింటినిగూడ పరిశుభిముచే ఆరోగ్యయుక్తముగ నుంచుటను ఆచరణలో పెట్టించిరి

మన ఆరోగ్యము ప్రభుత్వ నిరాదరణ

‘లా అండు ఆర్డరు’ అను నెపముచే వాక్కును అరికట్టినారు పాశ్చాత్య వ్యామోహమువలన పనెల్లలకు అముదమువేయు అలవాటుగూడ తప్పుటచే పుట్టిగనపత్సరము లోపునుండి లివ

రజబులు యేర్పడి శరీరబలము తీరించుచున్నది భారతీయ ఆహారమున మేగాశక్తి మూలమైనది ఘృతము తలచి ప్రకృతి మేధాగ్ని కాంక్షిణాంశక్య తెచ్చుతం' అని గదా చెప్పి డివది అట్టి ఘృతమును "మేధాగ్ని ౩ శనా" డాలా అని మేధాశక్తి లేకపోగా అనేకరోగములకు కారణమగు ఇతర కృత్రిమ పదార్థములు పోల్సిపొంపబడుచున్నవి పోల్సిపొంప లెగిన పరిశ్రమ లనేది ములుండగా ఆంధ్రదేశమున 'డాల్సా' పరిశ్రమను పోల్సిపొంచుటలో ఉద్దేశ్య మేమియో తెలియదులేదు ఇట్లు అన్ని విధముల యిహ క్షాయములు మూడును బలహీనము లగుచున్నవి ప్రభుత్వ ఆదాయము కొరకు ప్రజారోగ్య భంగకరము లగు కృత్యములు పోల్సిపొంపబడుట మనదురదృష్టమనవచ్చును.

ఆరోగ్య ప్రచారము

కాంగ్రెసు మహాసభయొక్క కార్యక్రమములోని గ్రామపరిశుద్ధ్యము, ఆరోగ్యము మొదలగు కృత్యములను నిర్వహించుటకు ఆయా గ్రామములలోని ఆయుర్వేద వైద్యులకే కొంత అనుభవమునిచ్చి వినియోగించినచో యెక్కువ ఉపయోగముండును కాని వేషభాషలను సాంప్రదాయములను గూడ మార్చివేయు యితర వైద్య సాహచర్య ప్రచారములవల్ల యెక్కువ ఉపయోగము లేకపోగా అనర్థములుగూడ కలుగవచ్చును ఆయుర్వేదము - కాంగ్రెసు గవర్నమెంటు కాంగ్రెసు మహాసభ అధికారమును వహించగనే దేశీయకళయగు ఆయుర్వేదమునకు ప్రోత్సాహముయొక్కవగ లభింపగలదను ఆశతోనున్న ఆయుర్వేదవైద్యులకును ఆయుర్వేద

దాఖియానులకునుగూడ శ్రీ రాజన్ మంత్రి గారి చాల నిరుత్సాహమును కలిగించిరి ఆయుర్వేద కౌశిల్య లగు ఆనవారి గారులను పోనూడ రమగు సునిములలో చేర్చి ఆయుర్వేద వైద్యులపై పోలీసు అధికారమునుగూడ తెచ్చిపెట్ట ప్రయత్నించి కుట్రచేయుచు పాప వారి హయాములో లభించిన ఇండియను మెడికల్ స్కూలుకుగూడ భంగము కలుగునాయను సందేహమునగూడ కలిగించిరి లట్లునును మా ఆయుర్వేదకౌశిల్య సంఘము కాంగ్రెసు మహాసభకు దేశీయకళయొక్క సత్తిని నచ్చెప్పె వారి మహాయమును యీ కళయొక్క అభివృద్ధి కొరకు పొందవలయునని ప్రయత్నించునగా దేశస్వాతంత్ర్య సద్భివృద్ధియై కాంగ్రెసు మహాసభకు యేవిధమగు దోహదముగ చేయక అన్ని విధముల తోడ్పడగలదని విన్నవించుచున్నాను ఆయుర్వేదమన నేమియో తెలియని యితర వైద్యులు ఆయుర్వేదమును నిందింపబూనుట సాహసము

ఆయుర్వేదముకు కాంగ్రెసు చేయతగిన

సహాయము

1 మద్రాసునందలి ఇండియను మెడికల్ స్కూలులో, ఆయుర్వేదమునకే ప్రాధాన్యముచ్చి, ఆయుర్వేదకాయచికిత్సను శస్త్రచికిత్సనుగూడ అచరణలోపెట్టి అభివృద్ధిలోనికి తెచ్చుట

2 ఆంధ్రదేశమున అష్టాంగ యుక్తమను అవర్ణ ఆయుర్వేద కళాశాల నొకదానిని యేర్పరచుట

3 జిల్లాముఖ్యపట్టణములందు గవర్నమెంటుచే నిర్వహింప బడుచున్న ఆసుపత్రులయందు ఆయుర్వేదకళా నొకదానినిగూడ యేర్పరచుట

4 క్షయ మున్నగు వ్యాధులలో అ సరమును బట్టి అలోపతీయ ఆయుర్వేగ చికిత్స, సమ్మేళనముతో చికిత్సచేయు అవకాశమును కలిగించుట

5 గ్రామపారిశుధ్య ప్రచారమునకు ఆయుర్వేద వైద్యుల నెక్కువ ప్రోత్సహించుట

6 ఆయుర్వేద శాస్త్రమున లోపములేమైన యున్న పండితులచే సంస్కరణచేయించి క్రమముగ దీనినే మనదేశ ప్రధాన చికిత్సగ యేర్పాటుచేసి జాతి అభివృద్ధికి ప్రధానమగు వైద్యశాస్త్రమునకు యితర విదేశములపై ఆధారపడవలసిన స్థితిని తప్పించుట మొదలగు అనేక కృత్యములు కాంగ్రెసు మహాసభ వల్ల జరుగదగియున్నవి

ఉ ప స ం హా ర ము

పె న చెప్పబడియున్నట్లు స్థరమైన బునాదులలో గూడిన ఆయుర్వేద సద్ధాంతమునకొన్ని లోపములుండవచ్చును అట్టివానిని సవరించి, యీ సద్ధాంతమును అభివృద్ధిలోకి తెచ్చుటకు ప్రయత్నింపవలయునగాని పూర్తిగ

పాశ్చాత్య విజ్ఞానమును స్వీకరించి, యీ విజ్ఞానమును సశింపచేయుట ఆత్మహత్య యనబడున అంధ్రనాయకమణియు రాజకీయ దురంధరులును యగు డాక్టరు పట్టాభి శీతారామయ్య పంతులుగారు, రాజకీయ విజ్ఞానముతో నిండియున్న తమ హృదయశములమున ఆయుర్వేద విజ్ఞానమునకు అణుమాత్రము స్థానమిచ్చిన అదియే క్రమముగ అభివృద్ధిచెంది భాగవతము నందలి వామనావతార మహాత్యమువలె ఇంతింతై వటుడింతయై విభుండాప్సారె విశ్వాకర్తా అన్నట్లు అతిత్యరలో తన తొల్లింటి ఔన్నత్యమును పొంది, విదేశములకుగూడ తన ప్రతిభను వ్యాపింపచేయ గలదనట నిశ్చయము డాక్టరు పట్టాభిగారి అధ్వర్యమున యీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానసభ నూతన మార్గమును సూచింపగలదని నమ్ముచున్నాను

శ్లో॥ స్వస్థ ప్రజాభ్యః పరిచాలయంతాం
న్యాయేనమార్గాణ మహించుహీశాః
జగద్ధితేభ్యః శుభమస్తు నిత్యం
లోకాన్నయస్తా స్సుఖినోభవంతు

కల్ప వద్దు

శ్రీ భోగరాజు పట్టాభిశీతారామయ్యగారి

అంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేదకాంగ్రెసు వైజ్ఞానిక మహాసభాభ్యుత్థోపన్యాసము

అయ్యరికి వేంకటరమణయ్య బెజవాడ నన్ను ఒకసారిమృని కోరుతూ ఉండేవాడు నేను ఎందుకో అనుకున్నాను ఎందుకో ఇప్పుడు తెలిసింది నేను ఆయుర్వేదం చదువుకోలేదు చదువుకున్న ఇంగ్లీషు వైద్యముకూడా మరచి

పోయినాను మాయింట్లో వైద్యముకూడా ఇతర్లకు వప్పగించిపెట్టుతున్నాను నేను నవంబరు 30 వ తేదీన మాయింటివద్ద నుంచి బయలుదేరినాను యింతవరకు వెళ్ళలేదు మీరు శలవుయిస్తే మధ్యాహ్నంనుండి వెళ్ళదా

మనుకుంటున్నాను అందుచేతకూడా నేను మావాళ్ల కుకూడా వైద్యులతోయి చివర తేకపోతున్నాను యిక్కడకువచ్చి తరువారే ఈ సభ ప్రారంభకుల ఉపన్యాసము వలన నన్ను ఎందుకు అభ్యిక్తుడుగా వేసుకున్నారో తెలిసినది ఆయన మొండియ్య బయట పెట్టడు అది మొండిచెయ్యే! నన్ను అభ్యిక్తుడుగా చేసినందువల్ల నేనేమి సహాయము చేయను అదింతా అబద్ధము ఏదనాచేసే ఆయుర్వేదముమీద హాజరంగాఉంటే అభిమానంచేత చేసాను

భారత నేతల అన్నివిద్యలకు పూరితము ఆయుర్వేదముకూడా ఆ విద్యలలో ఒకటి కేమి సంపత్తిరములనుంది మ ము సాధ్యములో నుండుటవల్ల మన విద్యలకు ఎంతో పోయినది ఆ దారము ఎక్కడ తెగినదో తెలియుట లేదు నాకు తెలియలేదు మీకు గోచరింపలేదని నాకు తెలుసు, ఎవ్వరి కుట్టుకు వారు తమకు తెలిసినదే అంతాఅని అనుకుంటున్నారు యిది చాలదు కృష్ణానది ఎక్కడ పూర్ణిందో ఆచోటు తెలియాలి తరువారే దానిలోకలిసే ఉపనదులన్నింటిని ఎరిగివుండాలి బెజవాడదగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఆ నదిలో మనకు కనపడే నీటియందు ఆ పుపనదుల లక్షణాలన్నివుంటుని ఏదైనా ఒక పుపనదని కృష్ణలో కలియకుండా అంతే బెజవాడ దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఏదోలోటు కనపడుతుంది మనకు సమగ్రమయిన ఆయుర్వేదము యొక్క స్వరూప స్వభావాలు తెలియాలి, ఆయుర్వేద వైద్యులు చాలామంది ఖద్దరు కట్టుకొని యిక్కడ కనబడుతున్నారు చాలా పాత్రోపము ఖద్దరు కట్టుకొనేందుకు నిర్బంధము ఉండకూడదనే నాడుద్దేశ్యము నిర్బంధము పోవడముతో ఖద్దరు కట్టడముపోతుంది మడి ఆచారము కూడా సహజముగానే ఉండాలి మన యిల్లిల్లో ఉన్న ముగిలములు ఎల్లవాడు ముట్టుకన్నా గుడిపోయినదని స్నానముచేసి మళ్ళి మడి గుడ్డకట్టు కుంటారు అదివారు ఎవ్వరి నిర్బంధముమీద చెయ్యడం లేదు సహజ గానే చిన్నన్నా అట్లాగా ఖద్దరు ధారణకు డా ఉండాలి

స్వరాజ్యము ఎల్లగో వస్తుంది వచ్చిన రాజ్యం నిమిషకోసడం ఎలాగ మనజేతంలో ఏమి లక్షల గ్రామ లు ఉన్నాయి యీ గ్రామాల న్నిటిసి గొగు చేయ్యాలి విద్య అక్కడక్కడ బీజములుగా మాత్రమేవున్నది ఆ బీజములను ఉద్ధరించి పెంపు చేయవలెను మా బంధులో 80 ఏళ్ళ ముసలివానికి కలం తారి అద్దకము వచ్చు అతన్ని చేరదీసి కొంత మందికి నేర్పించాము యిప్పుడు బంధులో కలంతారి అద్దకము చేసేవారు చాలామంది వున్నారు అలాగే ఏలూరులో తివాసీలు నేసే మహమ్మదీయుడు ఒకడుంటే అతనిని బంధు లీసుకొనివచ్చి తివాసీ నేయటం కొంత మందికి నేర్పించేము యిప్పుడు అపనమాదిగలు చేస్తున్నారు

ఆయుర్వేదం కూడా అట్లాగే పునర్విర్యాణము చెయ్యాలి ఇంగ్లీషు వైద్యముతో తోడిచేస్తే వనికరాడు లాభము లేదు ఇంగ్లీషు వైద్యానికి మన తెలుగు వైద్యానికి సంకరం చేయదు

నేను ఎల్లోపతి ప్యాను అయివచ్చి వైద్యము ప్రారంభించినాను అయిదు సంవత్సరములు చేసేటప్పటికి మాకు దాని మీద రోతపుట్టి

నది చావబోయేవాని పెళ్లాము వద్ద డబ్బులీని కోవాలి అయిదు సంవత్సరములు తంటాలు పడితేనేకాని దానిలోనుండి వెలుపలికొని లేక పోయాను నాకు ఆయుర్వేదము మీద విశ్వాసము ఉన్నది నా భార్యకు ఉన్నది ప్రజలకున్నది ఆయుర్వేదము మీద విశ్వాసము ఎవ్వరు చెడకొట్టలేరు అది పోదు అయితే ఆ విశ్వాసాన్ని మనము నచ్చినియోగము చేయవలెను 'లా'కు పనికిరాక పోతే ఉపాధ్యాయ వృత్తి దానికీ పనిరాక పోతే వైద్యవృత్తికి వచ్చేట్లుగా ఉండకూడదు నిర్దుష్టంగా చదువు కోవాలి

యిప్పుడు వాడుకలో నూటికి 90 శాతం ఆయుర్వేద వైద్యులవద్దనే చికిత్స పొందుతున్నారు నూటికి పదిమందికి మూత్రమే ఇంగ్లీషు వైద్యులయొక్కయు ఆస్పత్రుల యొక్కయు సహాయం లభిస్తూ వున్నది ప్రజలందరికీ ఇంగ్లీషు వైద్యులే కావలెనంటే అది యింకా రెండవందల సంవత్సరాల దాకా సాధ్యం కాదు అలా అని ఆయుర్వేదాన్ని ఇటాగే వుంచినా లాభంలేదు కొత్త కొత్త విషయములను కనిపెట్టాలి అయితే పుస్తకములలో ఉండే పాఠవిషయాలనే పునర్నిమగ్నన చేయవలసినదని మిరసవచ్చు పోని అలాగే చేయండి ప్రజలకు పురోహితుల మీద శుభాదిపతుల మీద విశ్వాసంపోయింది మతంమీదా దేముడు మీదా విశ్వాసంపోయింది అన్నింటా మీదా అననమృతమే క్లుబ్బలు చీట్లపేక, డబ్బులాట - వీనిమీద మూత్రం నమ్మిక పోలేదు ఆయుర్వేదము మీద కూడా నమ్మికపోతోంది ఇంగ్లీషు వైద్యము మీద కూడా నమ్మికలేదు ఇంగ్లీషు వారి వలనే

చలిజ్వరము మన దేశములోనికి వచ్చినదని చాలా మందిరి నమ్మిక యిందులో కొంత సత్యము ఉన్నది రైలు కట్టలు అడ్డుకొనుట వలన మురుగు నీరు పోక నిలచి చలిజ్వరానికి కారణము అవుతూ ఉన్నది పంపుల వల్ల నీరు సులభముగా లభించుచున్నది మురుగు బయటకు పోయేందుకు వీలు లేక కూడా చలిజ్వరమునకు కారణము అగుచున్నది నీరు తోడుకొని వాడుకుంటే ఎక్కువ నీరు తోడ లేక తక్కువ నీటితో సరిపుచ్చు కుంటాము అందువల్ల రైలుకట్టలు పంపులు చలిజ్వరానికి కారణమవుతున్నవి

చలిజ్వరం ఇంగ్లీషు మందుతో పోదనికూడా నమ్మిక ఉన్నది ఇది కూడా నిజమే క్వెనా మందు ఇచ్చి చలిజ్వరము మానిన తర్వాత వారమునకు పది గ్రేసుల చొ" 6 వారములు క్వెనాయిస్తే చలిజ్వరం రాకుండా పోతుంది కాని యిలాగ ఏ ఇంగ్లీషు వైద్యుడు చేయడు కారణం అజాగ్రత్త అదీకాక ఒక వైద్యుడు ఒక రోజుకు 20 30 మంది కంటే వైద్యము చేయలేడు అనుపత్తి వైద్యము మరి అద్దాన్నిగా ఉన్నది అక్కడ ఒక గంటలో 350 మందికి చీటి యీస్తారు ఏమి చికిత్సచేయగలరు! అవి పేదవాడిని మోసపుచ్చే మరలు ఉన్నతి పోవలనంటే మంత్రాలు ప్రజల వశంలో ఉండాలి ప్రభుత్వం మంత్రాల వశంలో నుండవలెను ప్రజలకు కూడా ఇవ్వండిప్పుడు తెలిసి వచ్చినది ప్రజలు మంత్రాలను పట్టుకోవలెనని తెల్పు కున్నారు అయితే అపట్టు కొనుట చింతకొమ్మను పట్టుకుంటే లాభమున్నది గాని ములగ కొమ్మను పట్టుకుంటే ఏమిలాభము! అయితే ములగకొమ్మ ఏదో చింతకొమ్మ ఏదో

ప్రజలు తెలుసుకోలేకుండా వున్నారు ప్రజలు అత్యవసరలో ఉన్నారు నీనిలో నంబి బంటు పడవలన వున్నది

ఇంగ్లీషు వైద్యము ఆయుర్వేదము ఎక్కడైనా కలియునా! అని అచుకుంటున్నారు “విటమిన్లు” సద్ధాంతము వచ్చిన తర్వాత ఎన్నుండి “కే” దాకా ఉండే అక్షరాలను విటమినులకు పేరులుగా పెట్టారు

విటమినులలోనే ఇంకా ఎన్నో కేదాలున్నవి యీ విటమినులంటే ఏమిటో గోచరించవు అయితే అవి ఉన్నవి అలాగే మన ఆయుర్వేదములో చెప్పిన వాతపిత శ్లేష్మాలు కూడా ఉంటే ఉండవచ్చు మేము చదువుకొనేటప్పుడు ప్రతి భాగంలోనూ చూచాము 200 ఏముకలలో గాని కండరములలో గాని ఇతర అవయవములలోగాని ఈ వాతపిత శ్లేష్మాలు కనబడలేదు ఒకవేళ ఇవములలో ఇవి కనబడవేమో! బ్రతికిఉన్న మనిషిని కోసచూస్తే కనపడువేమో! అదీకాక మనస్సు బుద్ధి, చిత్తము, మొదలగునవి చూచుటకు ఏలులేదు ఆయుర్వేద వైద్యులు కష్టపడి పరిశోధనచేసి యీ త్రిదోషముల పుట్టువూర్వోత్పరాలు తెలుసుకోవలసవున్నది

ఇంగ్లీషు వైద్య నిదానము చాలా అసమగ్రముగా ఉన్నది ఒక చెయ్యి పడిపోయినదంటే ఒక నాడీలోనుంది రావలసిన నాడీశక్తి మొదడలో నుండి రాలేదు, అందువలన చెయ్యి పడిపోయినది అందురు అయితే ఎందుకు నాడీశక్తి అగిపోయింది అంటే ఎవ్వరు చెప్పలేదు ఇప్పుడు విటమినులలో కలిగే అసమత వలననే రోగములు కలుగుచున్నవని తేల్చినారు

విటమినులు వేరువేరుగా గుర్తించి వర్గీకరించి నారు కృతిమంగా విటమిను సృష్టించి చికిత్సను చేయుచున్నారు

వాతపిత శ్లేష్మముల యొక్క వైషమ్యమే రోగమని వాని యొక్క సామ్యావస్థయే ఆరోగ్యమనిన్నీ ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది అందువల్ల యీ రెండు వైద్యాలు కలుసుకుంటే అత్యవసరమైనది

వైద్యము చేసేటప్పుడు విసుగు చికాకు ఉండకూడదు అవసరముల యొక్క సరంపర చిరమైన జయ ముంటుంది నాచేతిలో ఉన్న కలము మర తిరగక పోతే తిప్పి తిప్పి యీ గోపాలరావుకి యినాను అతను యిట్టే తిప్పి మర వచ్చిందంటాడు నిజంగా తిప్పినదంతానేనే పరుపు అతనికే దక్కినది వైద్యముచేసినప్పుడు కూడా యలాగ జరుగుతుంది కొన్నాళ్లు వైద్యము చేసినతరువాత విసుగు పుట్టి వైద్యుడైనా మానుకుంటాడు తన రోగినామానుకుంటాడు తరువాత ఇంకా వైద్యుడిని ఎలుస్తే రోగముయము చేసిన కీర్తివానికి వస్తుంది మొదట వైద్యుడు ఆరోహణలో చికిత్సచేసినాడు రెండవ వైద్యుడు అపరోహణలో చికిత్సచేసినాడు అందువలన అతనికి మాటదక్కినది అందువల్లనే రోగిని మధ్య ఎప్పుడూ విడిచి పెట్టను నీనా బిరడా పగిలిపోయినా సరేగాని కొంత తిప్పినతర్వాత ఇంకొకడి చేతిలో పెట్టను ఒకరాలి బండమీద సుత్తి తీసుకొని కొట్టచారంభిస్తే మొదట నాలుగు డెబ్బలకు కనకందదు ౧0 వ డెబ్బకు ఇట్టే బీట యిచ్చిపోతుంది,

ఆయుర్వేద వైద్యమును ఉద్ధరించుమని నా కెవ్వరు చెప్పనక్కర లేదు నాకు యిది వరకే అభిమానమున్నది నాకంటే ఎవ్వరికి ఎక్కువ అభిమానము లేదు

1922 సం॥లో పానుగంటి రామారాయునిం గారు శ్రీనివాసమూర్తిగారు ఒక మిమోరాం డమును తయారు చేసినారు సర్వసంజనలో మీ ఆయుర్వేదము యొక్క మహత్వము రుజువుచేయండి అన్నారు నేను జన్మభూమిలో వాసినాను హిందూదేశము వచ్చి శారీరశాస్త్రము నేర్చుకున్న యీ సర్జను జన రల్ గారి ఎదుటనేనా అని జన్మభూమి పత్రి కలో విమర్శించితిని

మన కొరకై మనము పరిశోధన చేయవలెను క్రమశిక్షణలో వుండి ఆయుర్వేదమును పున రుద్ధరించవలసిన భాధ్యత మీ అందరి యం దున కలదు మీ దగ్గర శక్తి వుంటే కాగ్రెసు సహాయము చేస్తుంది దేశానికి మేలును జరుగుతుంది

ఓ శాంతి: శాంతి: శాంతి:

ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెసు ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులవారికి శ్రీ అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావుపంతులుగారికి జబ్బుగా నున్నందున సభకు రాజాలక ఈ కింది సందేశమును పంపి

నావంట్లో సుస్తీ వదలనందున నేనవచ్చిఆంధ్ర రాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెసుయొక్క ప్రారం

భోపన్యాసము ఇవ్వజాలనందుకు మిగుల వగ చుచు మన్నింపవేడుచున్నాను విదేశ పాల నముకింద దరిద్రము అజ్ఞానము అనారోగ్య ము మన దేశప్రజలను విశేషముగా పీడించు చున్నవి మన దేశపరిస్థితులకు ప్రజల అభ్యా సములకు మన శీతోష్ణస్థితులకు అనుకూల మయి చిరకాలము మన దేశీయుల ఆరో గ్యము కాపాడి పాశ్చాత్య భావదాస్యజంఝూ మారుతములో కొట్టుకొని పోవుచున్న మన స్వదేశి ఆయుర్వేద ఆరోగ్య సూత్రములను పునరుద్ధరించి ప్రజలలో వ్యాపింపచేయుటకు తలపెట్టిన మీ ఆయుర్వేద కాంగ్రెసుయొక్క సంకల్పము మిగుల ఉత్కృష్టమయినది మీ ఆయుర్వేద కాంగ్రెసు జాతీయ కాంగ్రెసు యొక్క నిర్మాణ కార్యక్రమములో ప్రధా నాంశములయిన గ్రామప్రజల ఆరోగ్యము, గ్రామపారిశుధ్యమును అభివృద్ధి చేయుటలో తీవ్రమయిన కృషినిసలిం సఫలతగాంచునని ఆశించు నున్నాను ఆయుర్వేద వైద్యులెల్లరు ఇతర ప్రజలు, మీకు సర్వవిధముల తోడ్పడ గలరని నమ్ముచున్నాను మన రాజధానిలో త్వరలో నేర్పరచుచున్న కాంగ్రెసుప్రభు త్వము ఆయుర్వేదఆరోగ్యపద్ధతులయొక్కయు ఆయుర్వేదవైద్యము యొక్కయు, పునరుద్ధ రణమునకు ప్రత్యేకశ్రద్ధ చూపగలరని నాదృఢ విశ్వాసమయి యున్నది యీ సభలు మిగుల జయప్రదముగా జరుగవల యునని కోరుచున్నాను

బెజవాడ, }
21 2-1946 }

ఇట్లు
భవదీయమితృడు,
అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావు

- [illegible]

6 ఈ దిగువవారిని ఈ సంవత్సరమున కార్యనిర్వాహకులుగ యెన్నుకొనడమైనది

అధ్యక్షులు	ఎడికే భీష్మగృర మ్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిగారు నర్సాపురం
ఉపాధ్యక్షులు	అయుర్వేదభూషణ యేటూరి శ్రీనివాసాచార్యులుగారు నెల్లూరు అయుర్వేదాచార్య శిష్టాసు ప్రహ్లాదశాస్త్రిగారు గుంటూరు
	శైద్యశాస్త్రి కందుకూరి వెంకటసుబ్బారావుగారు ఏలూరు శైద్యోభిర పొన్నాడ వెంకటాద్రిగారు రాజమండ్రి కవిరాజ శంభర సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు విజయనగరం శ్రీ భాగ్యరాచార్య రామచంద్రస్వామిగారు బళ్లారి శ్రీ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యపంతులుగారు బెజవాడ
ప్రధానకార్యదర్శి	భీష్మగృర కై ప సుబ్రహ్మణ్యశర్మగారు నంద్యాల
సహాయకార్యదర్శులు	శైద్యరాజ చేబోలు వెంకటసుబ్బారావుగారు దిగమగ్గ శైద్యవిద్యాకా చారి సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు శియ్యూరు
కోశాధ్యక్షుడు	శైద్యవిద్యాకా కంధం మెట్టు విష్ణువర్ధనరావుగారు బెజవాడ
అడిటరు	అయుర్వేదాచార్య ముక్కామల వెంకటశాస్త్రిగారు బెజవాడ

సభ్యులు

- 1 శ్రీ అయుర్వేద శైద్య చేబోలు వెంకటసుబ్బయ్యగారు హైదరాబాద్
- 2 భీష్మగృర అచంట లక్ష్మీకృష్ణగారు మద్రాసు
- 3 కవిరాజ శ్రీమాణ్ ప్రతివాది భయంకర కృష్ణసూచార్యులుగారు బెజవాడ
- 4 అయుర్వేదభూషణ నోరి రామశాస్త్రిగారు బెజవాడ

గుంటూరు జిల్లా

- 5 శైద్యవిద్యాకా గడియారం రాధాకృష్ణమూర్తిగారు గుంటూరు
- 6 శ్రీ కొండనేని చలమయ్యగారు

వశ్చిమగోదావరి జిల్లా

- 7 శ్రీ కస్తూరి శివశంకరంగారు భీమవరం
- 8 శైద్యవిద్యాకా చిట్టి యజ్ఞన్నశాస్త్రిగారు తణుకు

తూర్పుగోదావరి జిల్లా

- 9 శైద్యవిద్యాకా మారని సుబ్బారావుగారు రాజమండ్రి
- 10 శ్రీ మై వరపు సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు రాజోలు
- 11 శ్రీ గొట్టుముక్కల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు కాకినాడ

విశాఖపట్నం జిల్లా

- 12 డాక్టరు ఎలమంచిలి సుబ్బారావుగారు ఎలమంచిలి
- 13 శ్రీ వాడపల్లి కృష్ణంరాజుగారు తుని

నెల్లూరు జిల్లా

- 14 శైద్యవిద్యాకా మంచికలపాటిరామయ్యగారు కాశిలి
- 15 హైమిడి సుబ్బరామయ్యగారు అత్తూరు

అ సంతపురం జిల్లా

16 జైద్యవిద్వాన్ అక్ క్వగగారు గుంక

17 శ్రీ సి అక్ సి రసి హాచారిగారు

చిహ్నము

18 డాక్టరు యగ ర బారావ ర పుగార తిపతి

కడప జిల్లా

19 శ్రీ కాకత్యసు బ్రహ్మశ్రీగారు కడప

20 జైద్యవిద్వాన్ అవధా ర పంగి యగారు తాళ్ళపాస్సాటూరు

నామ సంఘము - కృష్ణా జిల్లా

డాక్టర్ కిశోరసుబ్బారావు గారు నల్గొండ జిల్లా

శ్రీ శివరత్నం రమణమూర్తి గారు మొవ్వ

రాజమహేంద్రవరం శ్రీహరిశర్మ విజయవాడ శ్రీరామమూర్తిగారు కడప

డాక్టర్ గోపాల్ కవిరాజు రాజమహేంద్రవరం

జైద్యవిద్వాన్ గోపాల్ కవిరాజుగారు కడప

పోగుల శివశంకరం మునిపాటి

మల్లికార్జునగోదావరి జిల్లా

జైద్యవిద్వాన్ మహాశివ కవిరాజుగారు ఏలూరు

డాక్టర్ పెద్దిగొట్టి శివరాజుగారు ఏలూరు

శ్రీ మద్దిట్టి శివరాజుగారు ఏలూరు

శ్రీ గునపరం ల భావయ్యగారు కడప

మార్కాండేయగోదావరి జిల్లా

శ్రీ గొట్టి శివరాజుగారు కడప

శ్రీ భవతిపాటి శివరాజుగారు కడప

అయ్యప్పాచార్య శ్రీరామమూర్తిగారు కడప

శ్రీ పైండా సూర్యనారాయణమూర్తిగారు కడప

శ్రీ కస్తూరి వెంకటచలం గారు కడప

గుంటూరు జిల్లా

శ్రీ మదిగొండ లింగమూర్తి అయ్యగారు గుంటూరు

శ్రీ శ్రీరామలక్ష్మణం గారు చందవరం

శ్రీ శ్రీరామలక్ష్మణం గారు చందవరం

శ్రీ పరమేశ్వరం వెంకట శరణిహారయ్యగారు కడప

శ్రీ దీపి శివరామంజీ శివరామయ్యగారు గుంటూరు

అవసరము ననుసరించి సభ్యులను చేర్చుటకు అధ్యక్షులు శార్యవర్గము కలిసి చేయును

ఈ సంఘము వారు మానవత్రిక నడుపుటకు తీర్మానించడ మైనది

శ్రీ చేత్రోలు వెంకట శివరామయ్యగారి ఆధ్వర్యము మీద పై సంవత్సరం మొదటినుండి గామములలో

ఈ కార్యక్రమం సభ్యులను చేర్చుటకు తీర్మానించడ మైనది

పై త్త వా త ము

నేను వది సంవత్సరముల నుండి ఆయుర్వేద వైద్యము చేస్తుంటాను అన్ని కుప్పకట్లు ఉప రసమును కపాయములు మాత్రలు భాండవ వగయిరా రసములు పాపాణములతో చేస్తూ వుంటూవుండే వాడిని నాకు నాలుగు సంవత్స రముక్రితం ఎడమ డొక్కలో శూలవచ్చింది అప్పుడు నా దగ్గరవున్న మందులన్ని తిన్నా గూడా పనిచేయలేదు దరిమిలా మామూళ్లో వున్న ఆయుర్వేద వైద్యులు చాలామంది మందిచ్చినారు కాని ఏమండూ కూడా పని చేయలేదు తరువాత చిలకలూరిపేటగార్లెంటు ఆస్వత్తికి వెళ్ళి డాక్టరుకుచూ పగా వెంటనే ఎనిమూఱిచ్చి మందు ఇచ్చినాడు అప్పటికి కొంతబాధ తగ్గినది తరువాత వారంరోజులు అక్కడనేవుండి నయంచేసుకొని వచ్చితిని గాని అప్పటినుండి కడువునిండా అన్నం తినటానికి గూడా అనుమానంగానే వుంటున్నది గాని నాజబ్బు కంప్లీటుగా పోయినట్టు నమ్మకంగా లేదు అట్లాగే జరుపుతూ వస్తుని ఆగవ్వు 1 తారీఖున నుండి జ్వరంచేత కక్కుకోవటం ప్రారంభ మయింది మామూరు ఆయుర్వేద వైద్యుడువచ్చి 25 గ్రెయిసులు కొయినావాడి నారు అప్పటినుండి జ్వరము రాలేదు గాని నాకు శరీరములో ఆరోగ్యము వున్నట్టులేదు ఈ జరిగిన సంగతంతా ప్రకృతి వైద్యుడుతో చెప్పగా నేను చెప్పినట్లు చెప్పే నయమవు తుంది అన్నాడు ఇంతలోనే మళ్ళీ జ్వరము కనపడ్డది అక్కడి నుండి ప్రకృతి చికిత్సలు ప్రారంభించినాడు ఉదయం సాయంత్రం ఎనిమూ చేయటం 15 నిమిషములు అూట్టి స్నానం, సాయంత్రం 15 నిమిషములు లింగ స్నానం, వారానికి యెండుసార్లు తేలికగా

సర్వాంగ ఆవిరిస్నానం చేస్తూరాగా వారం రోజుల్లో చలిజ్వరం ఏమీ లేకండాపోయింది వైద్యుడుతో చెప్పకుండా గారెలు తిన్నాను ఈవారం రోజులుచేసినచికిత్సవల్ల బలహీనంగా వుండి తినటంవల్ల ఒక్క పేగులమీద మారా యించుకోలేక పోయినాను తిన్న మూడు గంటల సేవటికి ఎక్కడలేని శూలనొప్పి బయలుదేరి వచ్చింది అప్పుడు ఈ సంగతంతా మళ్ళీ వైద్యుడుతో చెప్పగా మళ్ళీ ప్రకృతి చికిత్సలు ప్రారంభించినాడు 5 రోజులలో కంప్లీటుగా బాగుయిపోయింది ఇప్పుడు నాకు చాలా ఆరోగ్యంగా వున్నది ఇక్కడ నుండి మందు వైద్యముగూడా చేయదలచుకోలేదు ఈ వైద్యుడు బసుగానువల్లెసేట్ స్పెషిల్ ఆశ్రమంలో స్వామి హంసానంద సరస్వతీవారి దగ్గర నేర్చుకుంటూ నాకు ఈ జబ్బునయం చేశాడు బాగా ప్రాక్టీసు లేనందున ఇన్ని రోజులు గడచినవి ఇంకా ప్రాక్టీసు వున్నట్ల యితే ఇంకా తొందరగానే నయమవుతుంది గూడా అనుకొన్నాను ఈ చికిత్సలు ప్రారం భించకక్రితం డాక్టరు కక్కుకోవటం ఈ కోయినా వల్ల ఎక్కువై తలనాడుగూడా కొంచెంగా వచ్చింది

ఉపవాస కాలంలో నిమ్మకాయ నీళ్ళతో త్రాగటం వారంరోజులు గడచినాక బత్తాయి పండ్లరసం ఉదయం ఒకటి సాయంత్రం ఒకటి నాలుగు రోజులు గడచి నాక గోధుమ జావ తీసుకొంటూ వచ్చాను మళ్ళీ నాలుగురోజులు గడచినాక గోధుమ ఉప్పాతీసుకుంటూ వచ్చా ను అక్కడ నుండి ఒకపూట దంపుడు బియ్యం అన్నము పొట్లకాయ కాని లేక

బీరకాయగాని ఇగురు ఉప్పుకాగం లేకుండా వండించుకొని నిమ్మరసం పింఛకొని తింటూ వచ్చినాను క్రమేణ నాలుగు రోజుల్లో పత్తిం వదలి పెట్టినాను అక్కడ నుండి రెండు పూటలా ఓరి అన్నము తేలివంకాయకూర

పచ్చని మజ్జిగతో తింటూ క్రమేణ ఇప్పుడు అన్నీ తింటున్నాను నాశరీరంలో చాలా ఆరోగ్యముగా నున్నది ఈ చికిత్సల్లో ఎడమ ఊక్కమీన కలంకం కలిగితము కుడి ఊక్కమీన ద పసుపురంగు కలంక వానినారు

నెల్లూరు ప్రకృతి చికిత్సాలయము

1945 సం మార్చి నెలలో దీనిస్థాపన దీనినే ఆరోగ్యసదన మంగ న సన న్యవస్థాపకులు, ప్రధానవైద్యులు డాక్టరు వి నాగేశ్వరరావు బి ఏ నెల్లూరు గంధర్వీ నవలాకు రోటలలో ఇది నెలకొని యున్నది సదనమున కుత్తరిమున ఎనాకి నదియు, దక్షిణమున మైసూరు కాలువయు నిరంతరము ప్రవహించుచు, రోగాదుల బాధాకాలుష్యముల గడగి వైచుచుండును సదనమున కన్నివైపుల కనుచూపు మేర నగవడు నిమ్మ, నారింజి, జేమ, అరటి కొబ్బరి, ఘోటా, మామిడి, ముంతమామిడి మున్నగు ఫల వృక్షముల తోపులు నయనానంద కరముగ నొప్పు

చుండును సదనము నంటియుండు పలు విధముల పూలవనముల మీదుగ నిరంతరము వీచు నిర్మలారోగ్యవాయువులు రోగుల కెంతేని హాయి నొసంగుచుండును సదన పరిసర ప్రాంతములందే పలుజాతుల వండ్లు, పలు దెలుగుల కూరగాయలు, పాలు లభించుట ప్రకృతిమాతప్రత్యేకవరము రోగులు నకుటుంబముగ నివసించుటకు వసతి గృహములు గలవు ఇట శ్మయ కుష్టు బాల్లి ఉబ్బసము, మూర్ఛ, ఎచ్చి, శుక్లనష్టము వంధ్యాత్వము, చర్మవ్యాధులు సమస్త జ్వరములు మున్నగు సమస్త తగుణ ధీర్ఘరోగములకు చికిత్స చేయబడుచున్నది

ప్రకృతి వైద్యగ్రంథమాల

అంధ్రీ అంగ్ల హిందీ భాషలలో దొరకును ఈగ్రంథములు కొలది పుత్రులు మాతృమే ఆమృతమునకు ఉన్నవి గాని ప్రకృతి చందాచారలకు మాతృమే పంప మాకు బాధ్యతగలదు వారికైనను వెంటనే అర్హులైన కున్న గ్రంథములు అయిపోయినచో పంపబాలకుండుము అయిపోయిన గ్రంథములను కాగితం కరువువల్ల ఇంతలో ఆచ్యుతేయలేకపోవచ్చును అమూల్యమైన ఈ గ్రంథనిక్షేపమును సేకరించి కాపాడుకొని తమకాలమున ఆరోగ్య భాగ్యము నభివృద్ధి చేసికొనగోరువారు వెంటనే అర్హులైన అలపించిన అకాభంగము కలును

గ్రంథముల పట్టికకు వాయిదు

మేనేజరు ప్రకృతి లెజవాడ

ఇండియన్ నాచురోపాత్, బెజవాడ

ప్రకృతివైద్య అంగ్లమానవత్రిక సంవత్సర చందా రు 1-8-0

పూడి ప్రతి 4-2-0

16 ఫ సంపుటము

1945 నెవ్టెంబరునుండి మొదలు పెట్టబడినది,

కు ది రి న రో గ ము లు

1 నా భి లో పుండు

బనుగానుపల్లె ఎట్టేటు ఎడ్యుకేషనల్ ఆఫీసరు బ్రహ్మశ్రీ బి నరింహంగారు
వయస్సు 45 సం॥ ఉండను

ఈ రోగమును జీర్ణాశయవ్రణమని చెప్పవచ్చును

(1) వాతంలో కూడుకొన్న అపాయకరమగు మాలిన్యములు జీర్ణాశయములో చేరుకొని కుక్రిళ్లుపుట్టి అచ్చటనుండు ధాతువులను తిని వేయుచుండును ఇది నలభై సంవత్సరములు పైబడినవారికి కలుగును ఈ రోగికి జీర్ణాశయమునందు ఎడతెగని కంటిలో నిరవగింజలు పోసనంత మంటయు ఆహారము కడుపులో పడినకొలది ప్రాణముపోవునా యను బాధకలిగి యున్నది వెంటనే చికిత్సచేయకున్న ప్రమాదము తప్పక కలుగును

(2) వీరికి సంజువ్యాధి యున్నది ఇంతలో అజీర్ణము కలిగినది ఎల్లోపతి హోమ్యోపతి యూనాని ఇకాడక్ ను ఆయుర్వేదము చటకాలవైద్యం అన్నిచేసినారు కానిది క్రమేణా నొప్పయు సహించరాని బాధయు ఎక్కువై నందున ఆ గొడ్డలిపోటు తాళలేక అన్నివైద్యములు ప్రక్కనబెట్టి ఆశ్రయముచేరినారు

(3) వీరిని ముఖవైఖరి ప్రకారం పరిశీలించగా కేవలం తీవ్రమైన మొండి మలబద్ధకము యున్నట్లు నిర్ణయింపబడినది ప్రేగులు పరిశీలించగా ఒకప్రక్క గట్టిగా ఒకప్రక్క సల్పిడిచినట్లుగా కడుపుతాకితె నొప్పయున్నట్లు కనబడినది చూచువారికిమాత్రం ముఖశత్రోబాగున్నాడని నిశ్చయింతురు వీరికి ఏరోగములేదనీ ఎవరో సుంత్రము చేసారనీ తదితర వైద్యులు ఇరరులు గందరగోళము చేసినారు

(4) ఎనిమా ఇన్యబడినది రోజుకు ఒక కటి స్నానము ఒక లింగస్నానము చేస్తూరాగా ఒక వారంరోజులలో మూడు నెలలనుండి యున్న బాధకన్న ఎక్కువ బాధ కలిగినది చూచే వారికి విసుకుచెందు లాగున అయిపోయినది కొంతమంది జనరల్ ఆసుపత్రికి తీసుకొని పోతామని బెంగుళూరు లేక మదరాసు పోతామనియు, నర్జనుని ఎలిస్టామనియు పంచాంగములు చూచేవారు, ప్రక్కప్రక్కన మంత్రించెవారు లేనిపోని మాటలచేత గలాభి చేసెవారూ ఎక్కువైరి

(5) వైద్యం మీద అనూయభావంతో వారి భార్య బిడ్డలకు ఆత్మమామలకు అధైర్యం చెప్పెవారన్నా ఒక వైపున వైద్యులున్నూ, ఇట్లుండగా రోగి మాత్రం ద్రుఢవిశ్వాసంతో ఓర్పుగలిగి శాంతాముగా తొట్టి వైద్యముకు విరుద్ధముగా చెప్పెవారికి తిరస్కార భావముతో బదులు చెప్పటయు వారి మాటలు పెడచెనివి బెట్టి 15 దినములు ఉపవాసముండి, వై చికిత్సలతో పాటు భాష్పస్నానము ఆతపస్నానము చేస్తూ - ఉదరమునకు పీతి రోజు వసువు ఆరంజి ఆకుపచ్చ కిరణములు ప్రసరింపజేయ బొడ్డుచుట్టున నాలుగున్నర అంగుళం పెడల్పున గట్టిగా అగ్నికణము లాగున కంటి కనపడుతూ వచ్చినది వెంటనే మట్టి పట్టిలు నాభిమీద వేస్తూరాగా ఒకటిన్నర అంగుళం పెడల్పుతో ఒకటిం కాలు

అంగుళర పాదపున చిమూ రక్తముతో
కొడిగొనో శిశిముఖములతో ఒక ప్రణం
బయలు దేరింది దానిని చూచి చాలామంది
ఆశ్చర్యపడారు కాని ఇది డాక్టరుకు
చూపాలి కాని విలులేదు అని, అటునే
యడల బ్రతుకడని గలభాలేచినది ఎక్కడ
చూచినా ఈ అశుభవారలే మోగు
చున్నవి

(6) యేది ఎటుండిననూ చికిత్సప్రారంభించి
డంవానము 14 రోజులు గడచిన ఎమ్మెట
కొబ్బరినిశ్చితో పండ్లరసముతో మరియు
వారింరోజులు చికిత్స చేయబడినది క్రిమీణ
ఆ పుండు మూటమయినది తక్కిన వారిం
దనములు చికిత్స చేయగా పూర్తిగా నయమై
నది సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యము గలిగి జీర్ణశ్రీ
భాగా కలిగి తొనక ఎక్కువైనది నమస్త
రోగములు నశించి దుష్ప్రచార వృత్తులకు
ఐనువు పూసుకొని మునుగు వేసిక న్నటు
వైద్యులు ఆశ్చర్యం చెందులాగున ప్రకృతి
నూత కరుణ కలిగి ఆశీర్వాదించినది

(7) ఇప్పుడు బహు ఆరోగ్యముగా నున్నారు
ఎప్పుడనూ స్వాభావిక చికిత్స యుండి అభి
లాషిగా నున్నారు సజన పరోపకారులు
—స్వామి పాంసానంద సరస్వతి, బనగానపల

2 మ కూ చి

నాకు జ్వరము తలనొప్పి కాళ్ళ చేతులు
నడుము లాగుటయుండి యున్నవి యీ సంగ
తులను గురించి పెద్దవారలను తెలుసుకొనగా
మన గ్రామములో మశూచికములు యున్నవి
వాటియొక్క లక్షణములు వలె కనబడినవి

చున్నవి - అని చెప్పగా ఈ గ్రామవాస్త
వ్యులు అగు శ్రీ వల్లివాయి నూర్యనారాయణ
రాజుగారు శ్రీప్రకృతి వైద్యమువల్ల అతిసులు
వుగా నివారించునని తెలుసుకొని వార్షి సలహా
కోరితని అప్పుడు వారు మశూచి లక్షణములు
అని స్పష్టముగా చెప్పి నివారణకు సలహా
యీ క్రింది విధముగా చేయించిరి 1 ఎసిమా
2 నీటి ఆవిరి కంకన్నానము ఉడయము
సాయంత్రము జ్వరము తగ్గునరకు చేయించిరి
ఉడయం స్నానము అయిన వెంటనే ఒండు
మట్టి పట్టు సాయంత్రమునకు 4 పట్టిలు
వేయించిరి పట్టివేళిన తరువాత 15 నిమిష
ములు ఉంచిరిని ఆ ప్రకారం 6 రోజులు
చేయించిరి తరువాత నేను యింట్ల యుండ
కావలసినరోజులు రాలేదు పొక్కులు బయలు
దేరుట ఆరంభించి 9వ రోజునకు సుమారు
200 పొక్కులు వచ్చినవి 4 రోజులు నిమ్మ
కాయలు రసం నిమ్మ యిప్పరి తరువాత
నారింజరసము 4 రోజులు యిప్పించి తరువాత
గోధుమజ వ మజ్జక కల్పియిప్పించిరి తరువాత
మజ్జకతో భోజనము ఒకపూట గోధుమ జావ
మజ్జక ఒకపూట 2 రోజులు ఈ ప్రకారం
చేయించిరి తరువాత బీరకాయ పొట్ల
కాయలుతో భోజనం చేయించిరి నాకు ఎంత
మాత్రము అధైర్యము కలుగ లేదు ఇన్నియు
చేస్తూ సుఖముగా తిరుచుంటిని నావంటిరంగు
మారుటగాని పొక్కులు బయలుదేరిన చోట
మచ్చలుగాని యేమియులేవు సుఖముగా
యుంటిని

—ములుకుంట్ల వెంకట శేషలక్ష్మిజోగి, ధర్మి, పం చి తి



వనస్పతి సమాజము ప్రచురించినది

విషయ సూచిక



మన పెద్దల ఆరోగ్య సూత్రములు	38
పైకోపతి	48
స్నానము	45
ఆంధ్రదేశపు ప్రకృతి వైద్యమహాసభ	46
మలబద్ధము	49
నాలుక — దాని పరిశుభ్రత	51
వ్యాకులత పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యము గనుండుడు	53
అఖిల భారత ఒలింపిక్ పంచములు	56
ఆరోగ్య సదనపక్షమవార్షిక జయంత్యుత్సవము	57
రోగములము	58
గాలియూర పరామర్శ	59
ఆయుర్వేదము	63
ఈశ్వరుని మనవిధి	65
చలిజ్వరంపై ప్రతివిమర	68

ఏ బి. పి

1946

సంవత్సర చందా

రూ 3 0-0

బెజవాడ

మన పెద్దల ఆరోగ్య సూత్రములు

డాక్టరు చెన్నుచోట భానుమూర్తిగారు టి.ఎ.యల్.టి.యన్.డి

హిందూ దేశములో అనాదిగా కొన్ని ఆచారములు కలవు అందు కొన్నింటిని పరిశీలించేయవలయును

1 నివాసము చేయు ప్రదేశమునకు దూరముగ బోయి మలము విడచుట ప్రత్యక్షణమునకు పాత్రతో అంత దూరము తీసికొని పోయిన నీటిని ఉపయోగించుట నదిలోను కాలవలోను, చెరువులోను ఇంకను ఇతర జలాశయములలోని నీటిలో, మలము కలియకుండ చూచుట ప్రత్యక్షణ సంతరమున కాళ్లు, చేతులు శుభ్రముగా కడుగుకొని పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుట మూత్రవి సర్జనచేసిన పిమ్మట గుహ్యవయనమును చలని నీటితో ప్రత్యక్షణము చేయుట తర్వాత కాళ్లు, చేతులు నీటితో కడుక్కొని, పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుట

2 భోజనాత్పూర్వము కాళ్లు, చేతులు, నోరు శుభ్రముగా కడుక్కొని, నాలుగు అయిదు సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మి వేసి, భోజనమునకు కూర్చుంటుంటే భోజనాత్పరమధమ కుడ కాళ్లు, చేతులు, నోరులో ఉపయోగము చేసినను చిక్కుకొని యుండుచో మెత్తటి తల్లితో వాటిని తీసేయుట

3 నిద్రావస్థలో మూర్ఛము కాళ్లు, చేతులు, నోరు శుభ్రముగా కడుక్కొనుట నిద్రలేచిన భోజన నోరు కడుగు కొనుట

4 దినమునకు మూడుసార్లు స్నానము చేయుట ఈ ఆలవాటు ఇప్పటికిని మలబారు దేశములో నున్నది ఉరయ స్నానమునకు పూర్వము శరీరమంతయు బాగుగ ఇనుకు నట్లు నువ్వుల నూనెకాని కొబ్బరినూనె కని రాచుకొనుట

5 దంత భావనమునకు మెత్తటి కుంచెయుండు ఉత్తరేణి పుల్లలుకాని, గానుగ పుల్లలుగాని మున్నగునవి ఉపయోగించుట

6 వస్త్రములు ధరించుటలో ఏ అవయవమునకు వాణిడి లేకుండ చూచుట శరీరములో అన్ని భాగములకు గాలి తగులు నటు చూచుట వదులైన కొడిసమును ధరించుట

7 బంధువులుగాని స్నేహితులుగానిమన ఇంటికి రాగానే కాళ్ళుకడుగుకొనుటకు వారలకుపాత్రలతో నీరుఇచ్చుట

8 ఉదయమున స్నానము చేయకుండగ ఏ పానీయము త్రాగకుండుట

ఇట్టి ఆలవాట్లు ఎన్నియో అనుశ్రుతముగ వచ్చుచుండుటచే, ఇవన్నియు ఆరోగ్యసూత్రములని తెలియకుండగనే మనము అవలంబించుచుండెడివారము

ఇప్పుడు వననాగరికతా ప్రభావముచేతమంచి ఆలవాట్లన్నియు నశించి దురభివాట్లలో పడి ఆరోగ్యము పొగొట్టు కంటున్నాము

వీధులన్నియు తిరిగివచ్చి, దుమ్ముతోనిండిన
వస్త్రములతోనే భోజనమునకు కూర్చుండుట
భోజనము చేసినతర్వాత ఆకంచములోనే
మూతిపైభాగము మాత్రము కడుగుకొని
నోటిలోని అహారవదార్థములు వళ్ళలో ఇరుకు
కొని యుండనిచుట ఇది కళి నోటిని పాడు

కొందురు హిందూదేశపు అచారములన్నియు
అయుర్దాయము వృద్ధి చేయునవియే అందు
చేతనే మననాయనమృతు అమృతములు
తాతయ్యలు రోగములు తేకుండగ మంచి
జీర్ణశక్తి గలిగినవారై తమ మనుషుల
యొక్కయు మనుమరాండ్రు యొక్కయు

THE PRAKRITI KARYALAYA TRUST
BEZWADA

No 37 S 31

Dated 8/3/ 1946

Received from Papallu Venganna

Telth gann Vallur Gaddafah

the sum of Rupees Three only

through Venkata Ramanayya

on account of Subscription of

Prakruthi Patnka for 1946

Rs 3/-

A Narayana
R p e t t i

వులు బట్టలలో ఇనుకుట వలన దుర్వాసనకు
లోనగుట ఈ వాసన కప్పిపుచ్చుటకు పాడగు

గృహస్థులు గుండునగుట వ్యాధి పత్రిక సారకు
లకు వేరుగా చెప్పినవనరము లేదు. నేనుకా లేజీ

చారించుచుందురు
విడుచు అలవాటు
లుచుండి ఇట్టి ఘన
గరికత బహుమతి
డ ఇట్టి దురభ్యాస
సంఘమునకు ఒక
ముగ్గుడు ప్రిలు
బహుమతి
లోను, వట్టెలలోను,
శయమును చట్ట
దు శేర్మనీరు తప్పక
శేరు నీళ్ళు ఇద్దరి క్షే
లసికున్నది. గువళ్ళ
తో ప్రభావము
లింగస్థానము
నము వలన ఆరో

యితేకుండగ ఏయవకుడు బయటకు రాలేడు
తన చాతీక్రంగియుండఁగఁగెద నీనికీకారణము
శరీరమునకు ఎండతగులవలెను అట్లు ఎండతగు
లకుండగఁజేసినచో రోగమును ఎదుర్కొను
శక్తి నశించును, చెమటపట్టువండు వేసంగిలో
కూడ ఎల్లప్పుడు, భోజనము చేయునపుడు
నమా చొక్కాతోనుండు వవనాగరికలు ఎం
తమంది యోగలరు శోక్రియిల సరసను
భోజనముచేయునపుడు కూడ ఈచొక్కాలతో
నేకూర్చుండటకకూడ సంకయించరు శరీరకా
లములోచలిచేత చొక్కాలు ధరించవచ్చును
అట్టిశరీరకాలపుభాధ దక్షిణహిందూస్థానములో
ఎన్నఁదో కాని మనకుకలుగదు, చెమటపట్టు
తున వేడి దేశములో కూడ, చాక్కాత్మలు
తమ దుస్తులును వీడకుగదా! యమబాధ వదు
లనుకూడ, చాక్కాత్మలు వేషము తోవల నీల
గట్టెనవలెనో తెలియకున్నది. చందుకొనినవాడు
అందరికొట్టుట, కూర్చునిన వాడు కూర్చు
నియు, నడచుచున్న భాష, నడచుచుండగాను
అతనివేషము చుండుట చ్చిది విశేషము కూడ

తులములు తెల్లటి ఉప్పును మెత్తగా నూరి
ఆ నూరిన ఉప్పులో మెత్తగానూరి వస్తు
భారము చేసిన (1) అయిదు తులముల మిరి
యాలపొడి (2) అయిదు తులముల వ్యవసర
సాంబాళిపొడి (3) అయిదు తులముల పండి
పొడికలిపి మూతగఁ బక నీచాలో వేసిదానిలో
దంతభావనము చేసినచో పళ్ళు గట్టిపడుటయే
గాక పరిశుభ్రముగ కూడి నుండును పటిక
నూరకముందు కొంచెము పెచ్చచేసినచో
దానిలో నీరుపోవును ఉడికించిన ఆహారము
తినువారము గాన ఈ పొడితోదంత భావన
మనసరము కదులుచున్నపళ్ళు త్వరలో గట్టి
పడును చిగుళ్ళనుంచి రక్తము కారుచుండు
వారికి రక్తము కట్టుటయే గాక చిగుళ్ళకూడ
గట్టిపడును, ప్రకృతి పత్రికలో, దంతభావన
చూర్ణమును గూర్చి వ్రాయుట ఇంచుక శాస్త్ర
దూష్టమైనను, ఈ పత్రిక చదువు వారం
దరు స్వాభావికమైన అవకాశమును తిను
వారు కారుగనుకనున్న, తోచుచు. లోపలికి
రీసికొను నదిగాక, జ్వరమునందు కొంచెలపి
నది గనుకనున్న ఈ ప్రక్రియను ఇక్కడ
వర్ణించవలసి వచ్చినది

చున్నాము. సవనాగరికత ఆవరించిన ఇప్పటి యువతులు రాతి చిప్పలను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించలేరు కిర్నాయలు స్టవ్ (Stove) మీద అరగంటలో వంటచేసి వెంటనే డ్రాయింగు రూములో పడక కూర్చిమీద కూర్చుండు అలవాటు గల స్త్రీలు వంటిండ్లలో రెండు గంటలుండగలరా?

మృణ్మయపాత్రాలలో ఉడికిన ఆహారపదార్థముల రుచి ఇప్పటి యువతులకు తెలియదు గదా! ఈరహస్యము తెలిసికొనినచో డాక్టర్ కిచ్చు సామ్యంతయు, ఫలములకొరకు, వినియోగించి మనము ఆరోగ్యవంతులమగుటయే గాక దీర్ఘాయువుకూడ సంపాదించుకొనగలము. పశువులలోకాటు మనుష్యులకుకూడ ఆహారము, నిద్ర, స్త్రీపురుష సంయోగములు ముఖ్యమైనవి. ఇవి కలిగియున్నవి కూడ ఇవియేగదా? విటికొరకగాదా? స్త్రీ పురుషులు ఇంత శ్రమపడుట ఇంతచౌకగా నున్నట్టియు, ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యకారణ మగునట్టియు, మృణ్మయపాత్రాలలో వంటచేయుట మృణ్మయపాత్రాలలో ఏలకట్టిచో మనమూహింపవలసియున్నది. ఇంతవఱకు ఆరోగ్యమునందుట గౌరవహీనము కుండలతో వంటచేయుగానే వాటిని శుభ్రీకరచుట కొరతలేని, అపనిచేయుటకంటె ఇత్తడిపాత్రాలతో వంటచేసి, భోజనానంతరములకు ఆపాత్రాలు దొడ్లో పారవైచిన పాత్రాకు శుభ్రీకరచు పని, పనిమనుష్యులకి

దించి ఆమోదించరో ఉహింపజాలకున్నాము! గంజి వార్చుకుండగ అన్నియు వండుటలో నుండు ఉపయోగము మన ఆహారాల్లకు 1946 వ సంవత్సరములోకూడ ఇంకా తెలియకుండుట శోచనీయము విద్యాధికులగు యువతులు ఆహారశాస్త్రము తెలిసినవారు కూడ ఇట్టి పొరబాటు చేయుటకు కారణములు చెప్పలేము

ఆరోగ్యము ఆహారవిహారము మీద ఆధారపడి యున్నది డాక్టర్లు ఇచ్చు మందుల వలన ఆరోగ్యము రాదు తెలివిగల డాక్టర్లు ఆహార నియమములతోనే రోగములు కదుర్చుచున్నారు ధనాశక్తిల డాక్టర్లు, అనవసరమైన ఇంజక్షన్లు ఇచ్చి రోగులను త్వరలో స్వర్గమునకు పంపుచున్నారు మన మతము ఎట్లు మన స్త్రీలమీద ఆధారపడి వున్నదో అట్లే మన ఆరోగ్యము కూడ వారిమీదనే ఆధారపడి వున్నది స్త్రీలు తలచుకొనినచో మన ఆరోగ్యము తప్పక బాగుజేయును

మృణ్మయ పాత్రాలను సువర్ణపాత్రాలని ప్రకృతి క్యాంపులలో పిలుచు ఆచారము కలదు సువర్ణపాత్రలలో పవదార్థము పేసినను చెడిపోదు నిమ్మ, దబ్బ, నారింజరసములు పోసి వచో వెండిపాత్ర నల్ల బడును ఇతర లోహముల విషయమై చెప్పనవసరమే లేదు, బంగారం పాత్రలు మహారాజులకు కూడ ఉపయోగించలేరు వాటిని కాపాడుట బహుదుర్లభము బంగారం కూడ కోస్తే మూలీకల వలన మారునని మన ఆయుర్వేద వైద్యులు

యి లేకుండగ వయవకుడు బయటకు రాలేడు
తన చాత్రస్రంగియుండఁబడే దీనికికారణము
శరీరమునకు ఎండతగులవలెను అట్లు ఎండతగు
లకుండగ చేసినచో రోగమును ఎదుర్కొను
శక్తి నశించును, చెమటపట్టుమంప వేసంగిలో
కూడ ఎల్లప్పుడు, (భోజనము చేయునప్పుడు
నహ) చొక్కాలోనుండు నవనాగరికలు ఎం
తమంది యోగలరు శ్రోత్రియుల సరసను
భోజనముచేయునపుడ కూడ ఈచొక్కాలలో
నేకూర్చుండటకకూడ సంశయించరు శరీరకా
లములోచలిచేత చొక్కాలు ధరించవచ్చును
అట్టిశరీరాలపుభాధ దక్షిణహిందూస్థానములో
ఎన్నడో కాని మనకుకలుగదు చెమటపట్టు
మన వేడి దేశములో కూడ, పాశ్చాత్యులు
తమ దుస్తులను వీడరుగదా! యమభాధ పడు
నునుకూడ, పాశ్చాత్యుల వేషము లోపల ఏల
నుండవలెనో తెలియకున్నది వండుకొనినవాడు
వండుకొన్నట్లు, కూర్చునిన వాడు కూర్చు
న్నట్లు, నడచుచున్న వాడు, నడచుచుండగాను
మరణించు చుండుట ప్రతి దినము చూచు
తున్నాము ఇట్టి దురవస్థకు మననాగరికత
అలవాటైదాలవరకు జవాబుదారియనిమనము
ఇప్పటికిని తెలికొన కుండుట మనదురదృష్టమే
అదేమి చిత్రిమోకాని అయిదేండ్లవాళ్ళు
కూడ నిల్చుండి యేమూత్ర విసర్జన చేయుట
భుజము తరచుచూచు చున్నాము ఇట్టి
బుటలవాట్లకు తల్లిదండ్రులే ఉత్తర వాదులు
కాకాహారము తినువారికి వళ్ళ ఇబ్బలురావు
మనవాళ్ళకు ఇకొగ్గ నూత్రములు పాటించిన
వళ్ళు జీవితాంతము వరకు పనిచేయును
అయినట్లుగానే క్రింద చెప్పిన పోషితో వళ్ళు
మనముకొనవలెనవల్సివచ్చును, పది నూడు

తులములు తెల్లటి ఉప్పును మెత్తగా నూరి
ఆ నూరిన ఉప్పులో మెత్తగానూరి నత్త
ఖాళితము చేసిన (1) అయిదు తులముల మిరి
యాలపొడి (2) అయిదు తులములగవ్వపలుకు
సాంబ్రాణిపొడి (3) అయిదు తులముల పటిక
పొడికలిపి మూలగ ౨ ఒక సీసాలో వేదానితో
దింతభావనము చేసినచో ఎళ్ళు గట్టిపడుటయే
గాక ఎరిశుధ్రిముగ కూడి నుండని పటిక
నూరకముందు కొంచెము పెచ్చచేసినచో
దానిలో నీరహితును ఉడికించిన ఆహారము
తినువారము గాన ఈ పొడితోనంత భావన
మననరము కడులుచున్నవళ్ళు స్వరలో గట్టి
పడును చిగుళ్ళనుంచి రక్తము కారుచుండు
వారికి రక్తము కట్టుటయే గాక చిగుళ్ళకూడ
గట్టిపడును. ప్రకృతి పత్రికలో, దంతభావన
చూర్ణమును గూర్చివాయట ఇంచుక శాస్త్ర
దూవ్యమైనను, ఈ పత్రిక చదువు వారం
దరు స్వాభావికమైన అవశ్యహారము తిను
వారు కారుగనుకనున్న, ఈపొడి లోపలికి
తీసికొని నదిగాక, పళ్లపైనరుద్దు కొనవలసి
నది గనుకనున్న ఈ పత్రికాయను ఇక్కడ
వర్ణించవలసి వచ్చినది

మన పూర్వులు మృణ్మయ పాత్రలలోనే
ఆహార పదార్థములు భజనము చేయుచుం
డైవారు మన ఇంట్లో ముసలమ్మలు ఇట్టి
ఆచారములను ఎరిగినవారే, అందు చేతనే
వారు ఇంత కాలము సుఖముగా జీవించియు
న్నారు ఈ రోజులలో వులుసు చారు కూడా
కళాయి పెట్టినఇత్తడి పాత్రలలోనే ఉడికించు
చున్నారు ఇట్లుడికించు నపుడు ఇత్తడి రాసా
యనిక మార్పులుచంది ఆహార పదార్థము
లలో కలియును, ఆ విషమునే మనము తిను

చున్నాము నవనాగరికత ఆవరించిన ఇప్పటి యువతులు రాతి చివులను బాగోత్తగా ఉపయోగించలేరు కిర్సనాయలు స్టవ్ (Stove) మీద అరగంటలో వంటచేసి వెంటనే ద్రాయింగు రూములో పడక కూర్చోమీద కూర్చుండు అలవాటు గల స్త్రీలు వంటిండ్లలో రెండు గంట బుండగలరా?

మృణ్మయపాత్రలలో ఉడికిన ఆహారపదార్థముల రుచి ఇప్పటి యువతులకు తెలియదు గదా! ఈరహస్యము తెలిసికొనినచో డాక్టర్ కిచ్చు సామ్యుంతయు, ఫలములకొరకు, విని యోగించి మనము ఆరోగ్యవంతులనుగుటయే గాక దీర్ఘాయువుకూడ సంపాదించుకొనగలము పశువులతోఁజూతు మనుష్యులకుకూడ ఆహారము, నిద్ర, స్త్రీపురుష సంయోగములు నహజమేకదా ఆనందము కలుగజేయునవి కూడ ఇవియేగదా! వీటికొరకేగదా స్త్రీ పురుషులు ఇంత శ్రమపడుట ఇంతచౌకగా నున్నట్టియు, ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యకారణ మగునట్టియు, మృణ్మయపాత్రలలో వంటచేయుట మన గృహిణులకు ఏలకీట్టదో మనమూహింపవలయున్నది కుండలు ఇంటిలోనుండుట గౌరవహీనము కుండలతో వంటచేయుగానే వాటిని శుభ్రీకరచుట కొంతవని, అవనిచేయుటకంటె ఇత్తడిపాత్రలతో వంటచేసి భోజనానంతరమందు ఆపాత్రలు దొడ్లో పారవైచిన వాటిని శుభ్రీకరచు వని, వనిమనుష్యులది ఆయుర్దాయము తగ్గినను ఆరోగ్యము చెడినను, నిరంతరము జబ్బునీతిలో నున్నను, ఇష్టమేగాని మృణ్మయపాత్రల నుపయోగించుటకు మన మహిళలు ఎంతమాత్రము ఒప్పుకొనరు నువ్వీళ్ళో నీళ్లలలో ఈ తీర్మానము ఏల ఉపపా

దించి ఆమోదించరో ఉహింపజాలకున్నాము గంజి వార్చుకుండగ అన్నము వండుటలో నుండు ఉపయోగము మన ఆడవాళ్ళకు 1946 వ సంవత్సరములోకూడ ఇంకా తెలియకుండుట శోచనీయము విద్యాధికులగు యువతులు ఆహారశాస్త్రము తెలిసినవారు కూడ ఇట్టి పొరబాటు చేయుటకు కారణములు చెప్పలేము

ఆరోగ్యము ఆహారవిహారము మీద ఆధారపడి యున్నది డాక్టర్లు ఇచ్చు మందుల వలన ఆరోగ్యము రాదు తెలివిగల డాక్టర్లు ఆహార నియమములతోనే రోగములు కదుర్చుచున్నారు ధనాశగల డాక్టర్లు, అనవసరమైన ఇంజక్షన్లు ఇచ్చి రోగులను త్వరలో స్వర్గమునకు పంపుచున్నారు మన మతము ఎట్లు మన స్త్రీలమీద ఆధారపడి వున్నదో అట్లే మన ఆరోగ్యము కూడ వారిమీదనే ఆధారపడి వున్నది స్త్రీలు తలచుకొనినచో మన ఆరోగ్యము తప్పక బాగవడును

మృణ్మయ పాత్రలను సువర్ణపాత్రలని ప్రకృతి శ్యాంపులలో ఎలుచు ఆచారము కలదు సువర్ణపాత్రలలో ఏపదార్థము వేసినను చెడిపోదు నిమ్మ, దబ్బ, నారేంజరసములు పోనచో వెండిపాత్ర నల్లబడును ఇతర లోహముల విషయమై చెప్పనవసరమే లేకు బంగారు పాత్రలు మహారాజులు కూడ ఉపయోగించలేరు వాటిని కాపాడుట బహుదుర్లభము బంగారు కూడ కొన్ని మూలికల వలన మారునని మన ఆయుర్వేద వైద్యులు చెప్పుదురు కాని మట్టిపాత్ర ఏమూలికల వలననుకూడ మార్పు చెందదు అందుచేతనే మృణ్మయపాత్ర సువర్ణపాత్ర కంటె కూడ

శ్రేష్ఠమైనదని ఘంటా పథముగా చెప్ప వచ్చును

అదయావయో నిధియగు భగవంతుడు మనకు ముఖ్యముగా అననరమగు వదార్థము లన్నియు సులభ సాధ్యములుగా చేసినాడు. గాలి నీరు ఎంత పుష్కలముగా లభ్యమగునో తెలిసినవిషయమే మృగ్మయ పాత్రిక హడ అంత సులభముగానే లభ్యము కాగలవు అది ఏమిపావమోగాని విలువగల వస్తువు లన్నియుకూడ అపాయకరములే బంగారము పుష్కలముగా గలవారు తోటలలో నివ

సించుటకు వీలులేదు ఊరుమధ్య దుర్వాసన లలోనే యుండితీర వలెను భాగ్యవంతులకే ఇంజక్షన్లు ఎక్కువ లభించును ఇంజక్షన్లు ఎక్కువై కొలది శరీరమునకు బాధయేగాని సుఖము లేదు డాక్టర్లు మాత్రము లాభము తెలివైన డాక్టర్లు తగు ఇంజక్షన్ ఎక్కువ ఇంజక్షన్లు ఇవ్వనే ఇవ్వరు ఆరోగ్యము బీద వారి సామూ అనారోగ్యము భాగ్యవంతుల జన్మహక్కు భాగ్యవంతులు బీదవారి వలె జీవించినగాని ఆరోగ్యవంతులు కానేరరు అట్టి ధైర్యములేనివో వారికి మోక్షము లేదు

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేవల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా

ఇట్లు బోధకులు ఆపరేషనులు ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కష్ట బొత్తి ఉబ్బరము క్షయ మార్పులు, పిచ్చి వంధ్యాత్వము మగియు సుశిఖ్యాధి మొదలగు మౌనపులకు సంక్రమించు సుమద్ధవిధములగు కాచీరి మానసికములగు దుష్కృతుల నివారించుటకు మరియు స్థూల జీవముల సన్ననివాడుగు, దుర్బలశరీరులు లలిష్ఠులుగను అందచిహ్నములను సౌందర్యభరితులుగను చేయుటకును బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును వివరములు కోరుచారు దు.0-8-0 పోస్టాధికృతులు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” పను గ్రంథము పంపబడును

ప్రకృతి వైద్యగ్రంథమాల

అంభరీ, అంగ్ల సాండి కౌలలలో దొరకును ఈగ్రంథములు కొంది పుక్తులు మోత్రోమే ఆన్యుకమునకు ఉన్నవి కానిది ప్రకృతి వంధాచారలకు మాత్రమే వంప మాకు బాధ్యతగలదు కాశీరై నను తెంటునే అర్ధరవ్వ కష్ట గ్రంథములు అయిపోయినచో పంపబాలకుండుము అయిపోయిన గ్రంథములను కాశీరిం కదవువల్ల ఇంతలో ఆన్యుకేయలేకపోవచ్చును అమూల్యమైన ఈగ్రంథనిక్షేపమును సేకరించి కాపాడుకొని తత్కాలమున ఆరోగ్య భాగ్యము కట్టకట్ట చేకొనినగోరువారు తెంటునే అర్ధరవ్వలెను అంపించిన ఆశీర్వాదము కల్గును

గ్రంథముల పట్టిక పొందుటకు

మేనేజరు ప్రకృతి రెజివాడు.

ఇండియన్ నామరోపాత్, బెజవాడ

ప్రకృతివైద్య ఆంగ్లమాసపత్రిక సంవత్సర చందా రు 1-8-0

మాసపత్రిక రు 0-8-0

16 క పంపుటము

1945 సెప్టెంబరునుండి మొదలు సెప్టెంబరువరకు

నైకో పతి

(న త్య మ్)

అన్ని ఆశలూ వదలుకొని చరమ దశగా వచ్చిన సంజతో చచ్చుట స్థరమనుకొని, యావజ్జీవమతావత్ చికిత్స గదా అనుకొని వచ్చి రోగమును నయము చేసికొని పోయిన మరొకరోగి చరిత్రను చెబుతాను

తెనాలికి ఘమారీ వద్దిమైళ్ల దూరములో నున్న దండమూడి కాపుర స్తలము పేరు చర్మ సు

చిన్నప్పటి నుండి దార్శన్యవంతుడు కాక పోయినప్పటికినీ, యేదో ఒక మాదిరిగా నీదీత మును గడుపు చున్నాడు మొదలనుండి అక్షరరోగముండెడిది. తాను రాజవైద్యము చేయుచుండుట చేత అందికలో నున్న ఆయుర్వేద మందులనన్నిటిని సేవించాడు ఏమీ సుగుణము కనుబడ లేదు గుంటూరు బస్తీ దగ్గరగా నున్నది జనరల్ హాస్పిటల్ లో చాలా చాలా మందులుంటాయని అచ్చట చేరి అమందుల చవిచూచాడు తీసికొన్న యింతకై నుటకు అంతులేదు బాగా బలము రాగలందులకు బలకరమైన మాంసము కోడి గ్రుడ్లు మెక్క మన్నూరు చెప్పినదే తిడవుగా అన్నిటిని ఆరగించాడు ఒంటోముాలుగూ, ఇంట్లోముాలుగూ పొచ్చగుట తప్ప బలమే మీ కనవడలా వీటి పర్యవసానముగా సంజ యేర్పడ్డది దీని నివారించుటకు మందు దొర కలా రోగమునయము కాదని సాగనంపారు ఇక్కడైతే రోడ్డుమీద పారేస్తారు దండమూ డులో అయితే కాసేపైనా ఇంటిలో అట్టివెడ తారని స్వగోమము చేరి సుఖముగా చద్దా మనుకొన్నాడు ఇట్టి తరుణములో అట్టోబరు

నందికలో చెప్పబడిన రోగి యితనికి కనబ డాడు అతడన్నాడుగదా ఇంతకన్న మొండి రోగాలుకూడా మందు లేని వైద్యముతో నయమగు తున్నాయి నేనూ యిట్లాగే చస్తా ననుకొన్నను కానీ చావలేదు ఆమహారాజు రిక్షించాడు నీకు నయమగుతుంది పొమ్మ నాడు

బ్రతుకుతానను ఆశతో దంతలూరు ప్రయాణమైనాడు ఈ ఊరిలో చుట్టలుండుట చేత ముండ్లుగా కబురం పవారిని తయారు చేయిం చుకొన్నాడు, దంతలూరులో నీదమైనాడు

అప్పటి సంభాషణ

నేను—నీ పేరేమిటి?

రోగి—చం సు

నేను—రోగ మేమిటి?

రోగి—నంజ

నేను—అన్ని మందులూ అయినాయా?

రోగి—పూర్తి అయినాయి

నేను—ఏ మన్నూరు?

రోగి—నయముకాదు అన్నారు

నేను—ఏ మంటాపు?

రోగి—మొండి రోగాలన్ని యిచట నయమ గుతున్నాయని విని వచ్చాను మీరే మంటారు?

నేను—రోగము నయమగుతుంది

రోగి—తప్పకుండానా?

నేను—అనుమానమా!

రోగి—వారు కాదన్నారే?

నేను— నేను అవుతుందంటున్నాగా?

రోగి—ఏటా?

నేను— నోరుమూస్తే చాలు

రోగి— ఏమీ తినకుండానా

నేను— అవును

రోగి— చావనూ!

నేను— ఏమీచావవు, చచ్చినా చూలున్నారలే తగలేయ్యటానికి

రోగి— వారు ఒకపూటకూడా ఊరకే ఉంచటా

నేను— అదేలేదా ఉన్నదే అరగకపోతే యింకా తింటమెందుకు

రోగి— అవునండోయి మొదటమట్టి అజీర్ణముతోనే బాధపడ్డా ఇన్నివందలు ఖచ్చిపెట్టినా నారోగము గాతోనే ఉన్నది

నేను— ఉపవాస మెప్పుడైనా ఉన్నావా?

రోగి— లేదు

నేను— పది రోజులు ఉపవాసముండు రోజూ రెండు పర్యాయములు యెనిమూ చేయి సాయంకాలము అరగంట నేపుయెండలో పడకో

రోగి— ఆ తరువాత

నేను— రోజుకు ఆరుబత్తాయి నారింజకాయల చొప్పున వారము రోజులు ఉండు

రోగి— ఆ తరువాత

నేను— ఉదయము 10 గంటలకు 5 తులముల ముడి బియ్యపు అన్నమును 15 తులముల కూరతోను 1 గిడ్డెడు తీపి మజ్జిగతోను తిను, పదిరోజులపాటు ఇంటిలో మూత్రము కూర్చోనకు ఒకే ఉన్నతరకూ తిరుగు

రోగి— ఆ ఆకలిగా నున్నది

నేను— వారము రోజులపాటు రెండవ పూట

5 బత్తాయి నారింజ కాయలను తిను

రోగి— ఆ ఆకలిగా ఉన్నది

నేను— రెండవపూట కూడా ఉదయము మాదిరిగనే వారము రోజులపాటు

రోగి— ఆ

అయ్యా ఈవైద్యములోని మహాత్మ్యమేమిటి? అందిరూ చస్తారని చెప్పగా నేను బ్రతికాను

నేను— చెబుతావను

దేహానికే ఆకలి ఉన్నది నేనూచేలేదీ లేదు నీవూచేసేవి లేదు మనమల్లా లబ్ధ ప్రతిష్ఠను పొందడమే రోగము నచ్చినపుడు అప

చారము చేయకండా ఊరకొంటే చాలు అన్నిరోగాలు నయమగుతాయి

రోగి— ఊరుకోవడమెన్నో?

నేను— ప్రతి కోరికాముందుగా మనసులోనే పుట్టుతుంది తరువాతనే భౌతికముగా

వ్యక్తమగు తుంది చెడవనులు చేయకుండా ఉండాలంటే చెడు తలంపులు

రాకుండా చూచుకోవాలి ఒక నేరకలిగినా మనసులోనే మిద్ది చెప్పకోవాలి

ఇదివినుటకు చాలా తేలికగానే తోస్తుంది, గాని దూరమాలోచిస్తే నిజముగాకష్టమే

నిత్యమూ అచరిస్తూఉంటే సులభముగానే సాధ్యమగు తుంది

ఎవరికివారు సాధించాలి గాని ఒకటిచేస్తే మరొకరికి వచ్చేదికాదు భార్యచేస్తే భర్తకు రాదు తండ్రిచేస్తే కొడుక్కీరాదు

ఎవరిరోగాన్నివారే నయము చేసుకొంటారు త్రోవచెప్పడమే గాని చేయవలసింది వాళ్ళే

నమ్ముచేశారా రోగము నయమగు తుంది కేవలము నమ్మి నమ్మకుండా చేసినా

రోగము నయముకాదు

స్నానము

“అభ్యాసం కూసువిద్య” అను సామెత ననుసరించి మన దేహారోగ్యము కొరకు కష్టమైన పనులను సహితము అలవరించుకొనవలెను. మన దేశములో సాధారణముగా దినమునకొక సారియైనను స్నానము చేయకుండు వారరుదు. పాశ్చాత్య దేశములలో మన మధ్యంగా స్నాన మొనర్చినట్లు ఏవారము దినములకో ఒక పర్యాయ మతికష్టముమీద స్నాన మొనర్చెదరు. వివేకానందస్వామి అమెరికాలో ప్రతి దినము స్నాన మొనర్చుచుండ వింతమనిపివచ్చెనని ఆయనను విరగబడి చూచిరట! మనదేశములో ముఖ్యముగా దక్షిణ ప్రాంతములందు దినమున కొకటియెండు పర్యాయములు స్నానమొనర్తురు. ఇట్లు స్నానము చేయుటవల్ల చర్మరరిభ్రమలలో కూడియున్న స్వేదరూపమైన మలినముపోయి, రంధ్ర ద్వారములు తెరచుకొని స్వేద బహిష్కరణకు వీలు కలుగును. అనగా ఉష్ణము, మలినము బహిర్గత మగును.

స్నానమున అనేక విధములు కలవు.

నీటస్నానము

ఈస్నానమున చల్లనీటిస్నానము, వేడినీటి స్నానము కలవు.

సూర్యోదయమునకు పూర్వము చల్లనీటి స్నానము ఉత్తమము. రాత్రిఅంతయు మనము నిద్రించియుండుటచేత దేహమునందు చర్మ రంధ్రములు మలినపూరితములై యుండును. వాటికి ఎండ తగిలినచో ఆమలి-మక్కడ గట్టి పడి గజ్జి తీట, తామర మున్నగు వ్యాధులకు తావిచ్చును. అందుచే సూర్యోదయమునకు పూర్వమే స్నాన మొనర్చవలెను.

దేహమున కారోగ్యమునకిగా లేనిచో గోరు వెచ్చను నీటితోనైన స్నానము చేయవచ్చును. మొదట వేడినీటిని పోసుకొని

రదయిత - యడవల్లి లక్ష్మీనారాయణ గుంటూరు

వెంటనే చన్నీటిని పోసుకొనినచో దేహమూ రోగ్యవంతముగ నుండి నిగ నిగ లాడును. అప్పుడప్పుడు ఆవిరిస్నానమును చేయుట మంచిది. ఆవిరిస్నానము కాగానే చన్నీటిస్నానము అత్యవసరము.

ఆతపస్నానమును మరొక స్నానము కలదు. అనగా ఎండస్నానము. ముతుక గుడ్డలుగాని పచ్చని ఆకులుగాని దేహమునకు కప్పకొని ఎండలో పరుండవలెను. అట్లు చేసినచో చెమటపట్టును. ఇదియే ఆతపస్నానము. ఇట్టి స్నానములవలన బాహ్యశుద్ధి కలుగు. దేహపై భాగమెట్లు శుభ్రపరుష వలెనో అట్లే లోనిభాగమును గూడ శుభ్రపరుషవలెను. లేనిచో మన దేహము రోగముల కాటకమగును.

లోని భాగములనుగూడ స్నానము చేయించవలెను. ఇందుకు ముఖ్యమైనవి సాధనములు అవి.

(1) జలధౌతి - ఉదయమున నిద్ర లేవగానే చన్నీటినిగాని, గోరు వెచ్చను నీటిని గాని, ఒక గ్లాసుడు త్రాగవలెను. దీనివల్ల మూత్రనాళము పై ప్రేగులు శుద్ధియగును.

(2) వస్త్రకర్మ - దీనినే ఎనిమా అందురు. ఆసన ద్వారమున పెద్ద ప్రేగులలోనికి నీటిని పంపి వాటిని పరిశుభ్ర మొనర్చుట. దీనివల్ల పెద్ద ప్రేగులు, మలపుత్తి శుభ్రమగును.

(3) వస్త్రధౌతి - నన్నుని, పొడుగాటి గుడ్డ వీలకను మెల్లగా నోటిద్వారాలోనికి మిరిగి, బయటకు మరల లాగవలెను.

దీనివల్ల ఆహారమార్గ నాళములు శుభ్రపడును. గొంతులో కళ్ళ గుళగుళ మను శబ్దము ఉండవు.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయ - వార్షికోత్సవము - భీమవరం

ఆంధ్ర దేశపు ప్రకృతి వైద్య మహాసభ

ఈ వార్షికోత్సవము శ్రీ శ్రీ శ్రీ జయపుర సంస్థానా ధీశ్వరులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ విక్రమ దేవవర్మ మహారాజువారి ఆధిపత్యమున ది 31-12-45 న అతివైభవముగ జరిగినది శ్రీ వారిని ఉదయం 9 లకు రైలుస్టేషను నుంచి ఆశ్రమమునకు బ్యాంక మేళములతో ప్రత్యేకముగా అలంకరించిన బండిమీది మీను కొని వచ్చినారు స్వాగత పత్ర సమర్పణ మైన తర్వాత యీ ఆశ్రమములో సోతనముగా నిర్దిష్ట బోవు నాలుగు భవనములలోను శ్రీవారు రెండవ భవనమునకు వేదోక్తమంత్ర సహితముగా శంఖసావన చేసి నారు శంఖసావనా సంతరమున గంభీర వన్యోసము గావించిరి ఆ సందర్భమున ఈ ఆశ్రమములో చేయుచికిత్స అన్ని చికిత్సల కంటె ఉత్కృష్టమైనదినియు బీదలకు అందు బాటులో నున్నదనియు, గ్రహించ గలిగిరి ననియు ఈ ఆశ్రమనందేళము ఆంధ్రదేశమున కేకాక హిందూదేశమంతటను యింకను ప్రపంచమునకు కూడ అందించవలసిన బౌద్ధత ఈ ఆశ్రమకార్య నిర్వాహకుల మీద నున్నదనియు తెలివిచ్చిరి

బుద్ధాహవానం 2 30 లకు ఈ ఆశ్రమవార్షికోత్సవమును ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి మహాసభ యొక్క శ్రీ మహారాజువారి ఆధిపత్యమున జరిగినది. సభకు 1500 మంది సభ్యులు హాజరై

రైల ప్రవిధముమున అల్లూరి రామకృష్ణరాజు గారు 2 కూనవరాజు సోమరాజుగారు 3 పొత్తుకు కృష్ణంరాజు యోగింనుగిలు వార్ల మరణమునకు సానుభూతిని తెలుపుచూ తీర్మానము గావించిరి— తర్వాత ఆశ్రమాని మానుల తరపున శ్రీవారికి స్వాగత పత్రము సమర్పించబడినది గాంధీగారికి యీ ఆశ్రమము మీదవున్న అభిమానమును శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిని సేవా గామమునున్నచ్చి స్థిరముగా వుండవలసినదిగా కోరుచూ వ్రాసిన ఉత్తరములు చదువబడినవి. శ్రీ అల్లూరి లక్ష్మీ నారాయణగారు, శ్రీకలిడిండి గంగారాజుగారు, చిట్టూరి వెంకటదుర్గా ప్రసాదరావుగారు, రుద్రరాజు లింగమూర్తి రాజుగారు చెన్నుబొట్ల భానుమూర్తిగారు ఈ విధముగా మూలాడిరి నిర్మాణ కార్యక్రమములో స్వయం పోషక సూత్రములపై నిర్మాణము కాదగిన తిండి బట్ట, ఆరోగ్యములతో, యీ ప్రకృతి చికిత్సావిధానము, మానవానికి బీదసాద, శ్రధములేకుండా, అందరికి అందు బాటులోవున్న దీనిని ఆంధ్రదేశము నుంచి శ్రీ మహాత్ముల వారి ద్వారా భారత దేశమునకు విశ్వము నకు అందజేయవలెను అందుకొరకు చాతలు గానుండువారు, అధికముగా తోడ్పడి, ఈ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమును అభివృద్ధి పరచువలెనని

సభలో యీ కిందవ్రాసిన నిరాశములు ప్రకటించబడినవి యింతవరకు భూములిచ్చిన చాతలు ఆశ్రమనిర్మాణమునకు.

1. మంత్రి కుమార్తె సుబ్బమ్మగారు 1 భర్త వెంకట్రాజుగారు గరికపాడు గ్రామం. 2. శం.

సం	వివరములు	య	సం
2	గొట్టముక్కుల నరనరాజుగారు యీ సూరపరాజు	య	సం
	యీ నారాయణరాజుగారు వగైరాలు పాలకోడేరు	8	00
3	ముదుండి అప్పలరాజు కొత్తవల్లి వెంకట్రాజు		
	వగైరాగారు పాలకోడేరు	3	12
4	గాదిరాజు మారాజు యీ లక్ష్మీవతిరాజుగారు యీ సుబ్బరాజు		
	వగైరా గారు పాలకోడేరు	1	68
5	మం తెనవారి కుటుంబము	కొమ్మర	4 95
6	కలిదిండి శీతారామరాజుగారి కుటుంబము	కేశవరం	1 70
7	యామిజాల శేషయ్యగారు	గునుపూడి	0 80
8	భూపతిరాజు, విన్వంరాజుగారి కుటుంబం	కుముదవల్లి	0 45
9	కలిదిండి వెంకట నరసంహరాజు యీ బంగారురాజుగారి కుటుంబం కోవల్లె		2 00
10	మం తెన వెంకట భీమరాజుగారి కుటుంబం	కోరుకోల్లు	1 00
11	మం తెన వారి కుటుంబం	ఐ భీమవరం	2 00
12	కూనపరాజు శీతారామరాజుగారి కుమార్లు		
	సూర్యనారాయణరాజుగారు ఉనుదుర్తి	8	00
	మొత్తం య	25	93

అశ్రీమ భవన నిర్మాణం నిమిత్తం ధనసహాయము చేసిన ధాతలు

1	శ్రీమతి మం తెన రాజయ్యమ్మగారు చెఱుకుమ్మి	రూ	1000 0 0
2	శ్రీకూనపరాజు సోమరాజుగారి కుటుంబం వారైన		
	1 నారాయణరాజు 2 తాతయ్యరాజు 3 ముత్యాల		
	సోమరాజుగారి భార్య అన్నపూర్ణయ్యమ్మ క॥ రాయపరాజు		
4	సూర్యకాంతమ్మగారు (వెదనిండ్లకోలను)		8000 0 0
3	శ్రీమతి అల్లూరి సూర్యకాంతమ్మగారు (గార్లమూడి)		
	శ్రీమతి కూనపరాజు అన్నపూర్ణయ్యమ్మగారు (నిండ్లకోలను) }		1500 0-0
4	శ్రీమతి నయ్యపరాజు సీతయ్యమ్మగారు (అర్థవరం)		200 0 0
5	మల్లారెడ్డి రంగయ్యగారి కుటుంబమువారు (తరటాల)		8000-0-0
6	దుద్రాజు లింగమూర్తిరాజుగారు (నకినేటిపల్లి)		5000-0 0
7	చిట్టూరి వెంకటదుర్గా ప్రకాశరావుగారు (కూళ్లమ్మలవరం)		3000 0-0
8	భూపతిరాజు వెంకటసుబ్బరాజుగారు		1116-0 0
9	కొల్లివర వెంకటచల కాశీ విశ్వనాథంగారు (డెందులూరు)		500-0-0
10	కొరిటిమ్మమ్మల వెంకటాద్రిగారు		500-0-0

మొత్తం— 28,816 0-0

యింకను విరాళములు ఘనమారు లక్షరూపాయల వరకు రానైవున్నవి తర్వాత జాతరు కృష్ణంరాజుగారు ఆశ్రమంలో వున్నరోగులను చూచి ఏ యే వ్యాధులు యెట్లు నివారణ అయినది ప్రశ్నోత్తరముగా గ్రహించి ప్రకృతి వైద్యమును గురించి విపులముగా ఉపన్యసించిరి కొదాది అమృతలావుగారిచే యోగవ్యాయామ ప్రదర్శనా సంతకం శ్రీ సుహరాజాచార్యు డివ్యశించిరి ధనుర్వేదము పోతే పోయినది ప్రతిదీవి అనందమును ఆరోగ్యమును కోరుచునే యుంకను విశ్వోక్తము కంటె ఆయురారోగ్యములే ముఖ్యమైనవి ఇదియే మన ఆయుర్వేద శాస్త్రము కర్మ సమగు రోగములకుండ సునము సంపాదించుకొన్న రోగములు ప్రకృతి సేవ వలననే ఉత్తమములు కాగలవు ఈ విధానములో వధ్యము ముఖ్యము, లక్షణము అవగతము వ శ్వాస్య ఎదారిముగు 'ఉన్యలోక' న రామవ కవులమునకు యింకనుల పని లేగు యి ఆశ్రమ విధానము ఉత్కృష్టమైనది చెప్పుటకు రోగులు యిచ్చి సాక్షి సహాయము దీవలకు యిది అందుబాటులో నున్న సాధనము యిచ్చి వున్నవమునకు జనులందఱు సహాయము చేయవలెనని నా కోరిక అట్టి మందినంకల్పము మీకందరికి ధగవంతుడు కలుగ జీయుగాక

సభలో యిదిగవ తీర్మానములు యేగీగీనముగా అంగీకరింపబడినవి

(1) ఆంధ్రదేశంలో ప్రకృతి చికిత్సపల్ల పొందిన ఫలితములను సేకరించి సమగ్రమైన రిపోర్టు తయారుచేసి ఆంధ్రదేశ ప్రకృతివైద్య మహాసభవారికి సవర్పించుటకు యిదిగవ వారిని కమిటీగా యీ సభవారు ఎయమించు చున్నారు,

1 చిన్నభట్ల భానుమూర్తిగారు

2 పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

3 కలిదిండి గంగరాజుగారు వీరు ఆయాచోట్ల అనుభవనీయులను అప్రసరమునుబట్టి యీకమి టీలో నోయ సభ్యులుగా చేర్చుకొనుటకు వీరికి అధిక మివ్వడమైనది ఈ కమిటీకి సమూహిక కర్తగా శ్రీ కలిదిండి గంగరాజు గారు వుందురు

2 స్వయం పోషక గ్రామ నిర్మాణ కార్య క్రమములో ప్రధాన స్థానము వహిస్తున్న ఈ ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తికి ప్రతి గ్రామము లోనూ, ప్రతి పట్టణంలోనూ, సంఘములను

స్థాపించి పనిచేయుటకున్నా, వానిని గ్రమ ముగా నడిపించుటకు జిల్లా సంఘములు తాలూకా సంఘములు, స్థాపించి పనిచేయు టకుగాను, బాధ్యత వహించే నిమిత్తం యీ దిగువ వారిని ఆంధ్రదేశ ప్రకృతివైద్య మహా సభకు సభ్యులుగా ఈ సభవారు ఎర్లయించు చున్నారు

1 వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు

2 రుద్రరాజు లింగమూర్తిరాజుగారు

3 చిన్నభట్ల భానుమూర్తిగారు

4 పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

5 కలిదిండి గంగరాజుగారు

6 ఉప్పలూరి వెంకటకృష్ణయ్యగారు

7 యల్మేని సుబ్బమణ్యంగారు

8 చిట్టూరి వెంకటదీర్గా ప్రకాశరావుగారు

9 ఆలూరి లక్ష్మీనారాయణగారు

10 తల్లాప్రగడ సరసిమ్మేశ్వరగారు

ఈ సభవారు స్వయం నిర్ణయ సూత్రముల

మీదనంఘమును పెంచుట, అభివృద్ధిచేయుట,
నిర్మాణమునకు పనిచేయు యితర సంస్థలతో
కలిసి పనిచేయుటకు వీరికి సంపూర్ణాధికారము
యివ్వడమైనది
అధ్యక్షులు శ్రీగిరజ కృష్ణారాజుగారు
కార్యదర్శి ఆలూరి లక్ష్మీనారాయణగారను
నిర్వయించడమైనది

రిగిర్మాణ యంత్రముగు ప్రకృతి వైద్యం
ప్రతి గ్రామంలోను ప్రతి పట్టణంలోను
వ్యాటు చేయించి ప్రజలను నిరోగులను
చేయుటకు తోడ్పడ వలసినదిగా మద్రాసు
ప్రభుత్వము వారిని ఈ సభవారు కొరచూ
తీర్మానించు చున్నారు

మ ల బ ద్ధ ము

మలబద్ధమువలన మానవులకు చెప్పరాని యవ
కారము మోసము సంభవించుచున్నది
స్త్రీలకు కలిగిడి వ్యాధులలో నూటికి తొంభై
యీమలబద్ధమువలననే కలుగుచున్నది పచ్చని
శరీరము, ఎర్రగిముక్కు, నెత్తురు లేక తెల్లగా
పాలిన పెదవులు చెమటకాయలు, దద్దుర్లు,
చప్పడి దివడలు, చదునైన రొమ్ము, మెత్తని
శరీరము— ఈ వివిధబాధ్యము లన్నిటికి మల
బద్ధమే హేతువు

మలబద్ధము సంపూర్ణిగా నయమగువరకు, ఈ
దుఃఖకరమైన వ్యాధివలన బాధపడు దురదృష్ట
వంతుల ముఖములు శరీరములు సౌందర్య
ముగా నుండవు జీవితమందు అభిరుచియు,
ఆనందమును కలుగవు మలబద్ధముగల మను
ష్యులు వ్యాధిగ్రస్తులై యున్నట్లును కాలే
యము పెరిగిన వారివలెను కనిపించుదురు
వీరికి నిదుర ట్టను శరీరము ఆరోగ్యముగాను,
బలముగాను ఉండదు ఇంతేగాక జలుబు విష
వడిసెము (ఇన్ ఫ్లూయెంజా) ముఖ్యముగా వర్ష
కాలమున సంభవించును వాస్తవముగా ఆనా
రోగ్యము, సౌందర్యహీనతలకు కారణము ఈ

మలబద్ధముమాత్రమే యని కచ్చితముగా
చెప్పవచ్చును

ముఖమునకు సౌందర్యమునిచ్చు పరిమళద్రవ్య
ముల నన్నిటిని వాడినను వ్యర్థమే వైద్యుని
సలహా తీసికొనుట మంచిది ఎంతయో ప్రచు
రణచేసి బజారులలో నమ్మబడు నబ్బులు
స్నోలు మొదలగు పరిమళద్రవ్యములు వలన
పైపై మెరుగులే నదించును కాని వైద్యుని
సలహాప్రకారము నడచుకొనుచో స్వభావ
సద్గమనసౌందర్యము కలుగును ముఖవర్చస్సు
శరీరము తేటగాను నిర్మలముగాను నెత్తి
ములు ప్రకాశ వంతముగాను నుండవలెనన్న
ఎట్టిఅశ్రద్ధయుచేయక అందరినీ పేగులంత
పనిని చక్కగా నెరవేర్చుకొనునట్లు చూచు
కొనుట చాల ముఖ్యము విరేచనమగుటకు
భేదినిమాత్రము వయోగించరా

అనుదినము పేగులు చక్కగా పనిచేయుట కేవ
లము విధాయకము ఏమాత్రము మంద
ముగానున్నను మలినపదార్థములను, వ్యర్థ
పదార్థములను శరీరమునుండి బయటకు వెళ్ళి
గొట్టవలయును ఈమలిన పదార్థములవల్లనే

పేగులు చేయవలసిన పనికి యాటంకము కలుగుచున్నది కాని భేదిని ఉపయోగించరాదు దానివలన బాధ ఎక్కువయగును కాని తగ్గదు

మలబద్ధమునకు హేతువు అజీర్తి ఆహార పానీయములలో నుండు లోటులవల్లను, వేళకు భోజనము చేయకపోవుటచేతను, అవివేకముగా భేదిని వాడుటచేతను అజీర్తి కలుగుచున్నది

మలబద్ధము పోవలెనన్న కారగాయలు ఫలములలో గూడిన పరిశుద్ధాహారమును, ఎక్కువ నీటిని ఉపయోగించవలెను పాత్రః కాలమునను, రాత్రి నిద్రించుటకు ముందును ఎక్కువ నీరు త్రాగవలయును స్త్రీలలోననేతలు కాన లసినదానికంటె తక్కువనీరు త్రాగుదురు ఆరోగ్యమును కలుగజేయు ఈనీటినే విస్తారముగా పగటివేళ త్రాగవలెను శరీరమునకు హానిజేయుచున్న వ్యర్థపదార్థములను బయటకు వెళ్ళగొట్టుటకు నీరు అవసరము విస్తారము నీరు త్రాగుటవలన మలినపదార్థములన్నియు శరీరమునుండి బయటకుపోయి, శరీరమునకు సౌందర్యము గలుగును

ఉదయమున మేల్కొనిన తక్షణమును రాత్రి పండుకొనబోవు సమయమున వేడి నీటిని పెద్దపులతో కీల్చుచు కొంచెము కొంచెము త్రాగుచో అజీర్తి పోవును ఆలీవ్ నూనెను త్రాగుచో మలబద్ధకము పోవును వచ్చి వాగ్జనస్థు, ఎండినద్రాక్ష వల్లు, అత్తివల్లు,

మొదలగు ాటవలన అపరిమితిమైన మేలు కలుగును

ఆరోగ్యమును వృద్ధి చేయునదిగను పుష్టిని కలుగు చేయునదిగను, సులభముగా జీర్ణమగునదిగను ఆహార ముండవలెను నిదానముగా భోజనము చేయునలెను తొందర పనికిరాదు బాగుగా నమశ్శ తొందరిగా ఆహారమును మ్రింగుట కంటె భోజనము చేయుకుండ లేచి పోవుటయే ఉత్తమము ఆహారము విషయము లో ఏది తినతగ్గో ఏది తినకూడనిదో గమించవలెను సులభముగా జీర్ణము కాని పదార్థములను, హానికరమైన పదార్థములను శృంజించవలయును ఈ విషయములో మా త్రము పీరాగ్య సువర్ణము తిండిమీద గల వాంఛను అణచుకొనవలెను

మలబద్ధము వలన మత్తు కలుగును పేగులలో బేక్టీరియా అను క్రిములుండుట వలన విష మేర్పడుచున్నది అందు వలన పేగులలో జరుగవలసిన పనికి యాటంకము జరుగుచున్నది కావున విస్తారము వండ్లను, బాగుగా వండిన కూరగాయలు మొలగు వాటిని భుజించుచో, పేగులు బాగుగా తెరువబడి, చెడుపదార్థములన్నియు సులువుగా బయటకు పోవును ఏయే కాలములందు ఏయే ఫలజాతులు విస్తారముగా నుండునో, ఆయా కాలములందు ఆయాఫలములను విస్తారముగా భుజించుట మంచిది అవసరమైతే పుడు యెనిమూ ఉపయోగించుటవలన చాల మేలు కలుగును

నాలుక—దాని పరిశుభ్రత

మన నోటిలోని పండ్లను పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుటలో నెంత జాగ్రత్తగా ఉంటున్నామో నాలుకను కూడ పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుటలో అంత జాగ్రత్తగా ఉంటున్నామా? అనేకులు అజాగ్రత్తగానే ఉంటున్నారు ఇకముందు జాగ్రత్తగా నుండుట మంచిది దంతవ్యవస్థ తళతళ మెరయుచు పరిశుభ్రముగా నున్న తమ పండ్లను చూచుకొని యనేకులు గర్వించుచున్నారు వాటిని పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుటలో తమకు గల శ్రద్ధను గురించియు జాగ్రత్తను గురించియు డంబములు చెప్పుకొను చున్నారు ఏమి లాభము? పరిశుభ్రమైన చక్కని పండ్లు గల ఆనోటిలోనే కడుదుర్గంధ పూరితమైన నాలుక గలదు

మనము ఆశ్చర్యపడ వక్కరలేదు పరీక్షించినట్లైన నిజము తేలగలదు పండ్లు పరిశుభ్రముగా లేక పాచితో నున్నచో ఆపాచి పండ్ల మీదన పంటిచిగుళ్ళ మీదను బేక్షీరియా అనేది చిన్నచిన్న క్రిములు వేలకు వేలండును ఇకను పాచితో కూడుకొనిన నాలుకమీ నో క్లోట్లకొలది యుండును ఈవిషయము తెలిసినవారు బహుకొద్దిమంది

నాలుకమీద ఉన్నంతదట్టముగా పండ్లమీదను పంటిచిగుళ్ళ మీదను పాచి ఉండదు అంతే గాక ఇట్టి నాలుక నానావిధములైన క్రిములకు జన్మస్థానమగును జీర్ణమున కవసరమగు ద్రవము నాలుక క్రిందనుండి స్రవించుచుండును కావున నాలుకను పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను నాలుక మీద నుండు పాచిని పూర్తిగా తీసివేయవలెను జాగ్రత్తగా

పరీక్షించుచో అజీర్తిలేని మానవు డొక్కడైనను కనిపించదు కారణము? నాలుక పరిశుభ్రముగా నుండక పోవుటయే

పండ్లను పరిశుభ్రముగా నుంచుకొన వలెను అంతేకంటె నెక్కువ పరిశుభ్రముగా నాలుకను ఉంచుకొన వలెను నాలుకమీద పాచి దట్టముగా నుండును కావున కొండనాలుక దగ్గరనుంచి నాలుక అంతటని బద్దతో బాగుగా గ్రీస శుభ్రము చేయవలెను బద్దతో గ్రీయుట వలన నాలుక మొదటలో బండ పారచప్పును ఇంకవద్దు ఏలయు నాలుకనుండి యూరెడి నీరు శుభ్రముగా నుండును నాలుక రుచిని చక్కగా తెలిసికొన గలదు మనము భుజించెడి యాహారములోని నలుసులు నూత్తు క్రిములు మొదలగునవి యుండును కావున నాలుకమీద బాగుగా బద్దతో గ్రీయుట మంచిది

కవర్లమీద నుండు జగురును అనేకులు నాలుకతో తడిచేయుదురు అటుల చేయుట వలన అపాయము తటస్థించును నాలుక యొక్క నిర్మాణము చాల చమత్కారమైనది దానిని నోటిలో జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలెను అపాయములపాలు సేయరాదు నాలుక, ఆహారము నిలువయుండు త్రిత్తి, ఈరెంటిమధ్య నుండు గొట్టము, వీటి యన్నిటి మీద ఒకేసన్నని పొరయుండును నాలుక పరిశుభ్రముగా నుండనిచో ఈ పొర చెడి పోవుచు తద్వారా జీర్ణకోశ మంతయు చెడి పోవును అందుచేత అజీర్తి తటస్థించును కావున నాలుకను పండ్లను ఎంత జాగ్రత్తగా కాపాడు కొనవలయునో గమనింపుడు

రోగులు వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు, ముందు నాలుకను చూపవలసిందిగా వైద్యుడిచును. ఈ నాలుకను బట్టియే సకల వ్యాధులను వైద్యుడు తెలిసికొని గలదు. నాలుక మీద ఉంపాచిని బట్టియేగాక నాలుకయొక్క రంగు తడి చలనము మొదలగు లక్షణములను బట్టియు ఈ వైద్యులు జాడ్యములను తెలిసికొందురు.

నాలుక ఎల్లప్పుడు సహజ స్థితిలోనుండదు. ఏక్షణమునో ఉండును. సామాన్యముగా నాలుక పొడిగా ఉండవచ్చును. సరములయొక్క ఉద్రేకమును బట్టి నాలుక యొక్క చలనము మారుచుండవచ్చును. అప్పుటి కప్పుడు తినిన ఆహారమును బట్టి నాలుక యొక్కరంగు మారుచుండవచ్చును. కొన్ని రంగులు ప్రమాదమును సూచించును. ఈ మొదలగు లక్షణములను గమనించవలసి యున్నది.

నాలుకను పరీక్షించి జీర్ణకోశములోని లోటులను కనిపెట్టవచ్చును. నాలుక పొడిగా నున్నచో పేగులలో వేడియున్నదనియు, పొరకొద్దిగానున్నచో అజీర్ణమనియు, నాలుక క్రింద పొరదటముగా నున్నచో కడుపు ఆహారముతో నిండియున్నదనియు చెప్పవచ్చును.

తీక్షణ వ్యాధులు సంభవించినప్పుడు నాలుక మీది పొరతడిగాగాని పొడిగాగాని, వ్రతను నాలుక మీదిపొర లేక పాచిముద్దలు ముద్దలుగా నుండి అహారాకరముగా కనిపించుచో (చింఠరి వెంట్రుకలు వలెనుండును) దీర వ్యాధి యనఁబునగు జ్వరమువచ్చినప్పుడు జ్వరము వేడి తీక్షణముగా నున్నప్పుడు నాలుక గోధుమ వర్ణముగాను, పొడిగాను ఉండును. రక్తములో ఖారంబధమైన (ఆల్కలైడ్) పదార్థములు లేని యడల నాలుక వెడల్పుగాను, రక్తక్షీణతతోను ఉండును. దీర్ఘవ్యాధులలో లాలాజలము లేక ఉమ్మి ఊరక పోవుటచే నాలుక పొడిగా నుండును.

తీవ్రవ్యాధి గల రోగికి నాలుక పొడిగా నుండును. కదా? ఆ నాలుక క్రమక్రమముగా తడియగుచో దీనిని మంచి లక్షణముగానే భావించుకొనవలెను. నాలుక మీది పాచి క్రమ క్రమముగా తగ్గుచుండుచో మరీ మంచిది.

నాలుక, వండ్లు అమరికపూర్ణముగా నుండుట వలన వివిధజాడ్యములు సంభవించుచున్నవి. కావున అనుదినము వాటిని యెంత పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనిన అంతమేలు, ఆరోగ్యముగా నుండుము.

ఆకవదలిన అన్ని తరుణ కాలిక వ్యాధులకు నిరాశాచేంద్ర సప్తసరములేదు. శ్రీమద్రామాయణంలోని శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమును నందరికొంపుడు ఇచ్చట మందులు కోతలు సూదిపోట్లతో సవనరం లేకుండగనే చికిత్సనొసంగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులనుగ చేయుదురు. సమస్త వ్యాధులకు జల, సూర్యకీరణ, మృత్తికా, పవన, యోగ, వ్యాయామ ఆహారనియమములచే చికిత్స చేయుదును.

వ్యాకులతను పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యముగ నుండుడు

ఆరోగ్యమునకు చలిజ్వరము విషజ్వరము ఎంత పరమ శత్రువులూ వ్యాకులతకూడ అంత శత్రువు అదియొక ఎశాచమ. వంటిది కావున దీర్ఘకాలమునుండి వ్యాకులతతో పీడింపబడుచున్నవారికి మోచ్చరిక చేయవలయున్నది ఈ చెడ్డలభ్యాసమువలన మనశ్శాంతి లేకపోవుటయేగాక శరీరమంతయు చెడిపోవును వాతము అంధత్వము, గుండె సీరసము మొదలగు వ్యాధులు సంభవించును ఈ వ్యాకులతవలన సంభవించకుండా జాడ్యములు లేనేలేవు

ప్రాన్యదేశములో నొక సామెతగలదు చర్మము మనస్సుకు అద్దిమునతిటిది మనోవికారముల వల్లనే కారాగారవాసులకు వివిధ చర్మరోగములు సంభవించుచున్నవని జైళ్ళలో అనుభవముగల వైద్యులు చెప్పుచున్నారు ఈచర్మ వ్యాధులవలన ముందు తీవ్రమైనదురద కలుగుచున్నది ఈదురద భరించనశక్యమైనది తరువాత చెమటకాయలు బయలుదేరి, ఎర్రని బొబ్బలై విపరీతమైన దురద కలిగి తుదకు చిడుము సంభవించుచున్నది ఇట్టి వ్యాధులన్నియు మానక చికిత్సా శాస్త్రము (Psychotherapy) వల్లనే నిర్మూలించబడగలవు మనోవ్యాకులతవల్లనే వాఠరోగము కలుగుచున్నది 1932 లో డాక్టరు మిల్లార్డుస్మిత్తు గారు 102 వాతరోగులను పరీక్షించిరి అందులో 52 రు కి ఏదో నొకవిధమైన వ్యాకులత యున్నట్లు తేలినది వివిధలక్షణములకు వ్యాకులతకు సంబంధము కలదని వాతరోగులకు ఔషధ మిచ్చుచున్న వైద్యులు చెప్పుచున్నారు.

ఇతర జాడ్యము తెవ్వియు రోగికి లేనప్పుడు వ్యాకులత వలన జలుబు చేయును దగ్గులు తదితర శ్వాసకోశసంబంధమైన వ్యాధులుకూడ సంభవించును

రక్తభారము లేక రక్తపోటు (Blood Pressure) నవీన జాడ్యములలో నొకటి రోగికి రక్తపోటుకువ యగుటకును, నిలబడుటకును, భయము సంశయము లే కారణములని వైద్యులు చెప్పుచున్నారు ఆరోగ్యముగ నున్నవారికి ఉదేకము కలిగినప్పుడు రక్తభారము 10 మొదలు 30 మి మీ వరకుండును రక్తపోటు జాడ్యము కలవానికి 30 మొదలు 100 మి మీ వరకుండును అటులనేమనశ్శాంతి గలరోగికి రక్తభారము ఆ రోగ్యముగ నున్నవాని రక్తభారము కంటె కూడ తక్కువగ నుండును గనుక నర్వకాలము లందు మనశ్శాంతి యవసరమని తెలియుచున్నది

వ్యాకులతవలన హృదయ సంబంధమైన వ్యాధులనేకములు సంభవించును ఈ జబ్బులవారికి గుండెకాయ అతి వేగముగ కొట్టుకొనుచుండును గుండెకాయ యందు ప్రదేశ మంతయు నొప్పిగా నుండును చెమట, రక్తము దడలున ప్రవహించుటయు కూడ కలుగును వ్యాకులత తగ్గగానే గుండె యధా ప్రకారముగానేకొట్టుకొనును

కొందరికి నోరు దుర్వాసనగా నుండును ఈ నోటి కంపు కేవలము పుక్కిలించుటవలన పోదు మనోదోషమువలన మాంస గ్రంథులు స్రవిించుటలో కూడ మార్పు కలుగును

అందువలన ఊరి తిత్తులద్వారా పోవుగాలిలో కూడ మార్పు కలుగును ఒక్కొక్క పుడు విడిచినగాలి తియ్యగా నుండును ఇంక కక్షణమున సహించలేనంత దుర్వాసగా నుండును.

విచారము పోయిన తక్షణము కడుపు పేగులకు సంబంధించి ఎలుకాడ్డము లన్నియు మటు మాయమగును నువన్ను ప్రశాంతముగా లేక పోవుటవలన కడుపులో పుండ్లు తరచు బయలుదేరును నాడీవ్యాధి తీవ్రముగ నున్నచో ఒక్కొక్కప్పుడు పుండ్లు బయలుదేరి కడుపులో ఎంకయో బాధ కలుగును వివరితమైన దీర్ఘవ్యాకులత వలన అనేక జబ్బులు సంభవించుచు ఇప్పుడు మనము తీవ్రమైన వ్యాకులతతో కొట్టుకొనుచో ఆ తక్షణమే అంధత్వము మనకు ప్రాప్తించును సామాన్యముగ యుద్ధ సమయములలోను, యామ సమయములలోను గ్రుడ్డితనము ప్రాప్తించును నేత్రములకు జబ్బు లేక న్నను, కొన్ని ఆవస్థలవలన రోగి గుడ్డివాడగును దుఃఖపూరితమైన ప్రపంచమును చూడకుండు నట్లు అంధుడగును.

వ్యాకులత స్వల్పముగ నున్నప్పుడు, దృష్టిలోపము కొద్దిగ నుండును విస్తారముగ నున్నప్పుడు, దృష్టిలోపము పూర్తిగ ఉండును ఈ వ్యాకులత మిక్కిల మగుట వలన, కొందరు అంధత్వముతో పాటు, చెవుడుకూడ సంప్రప్తించుచున్నది నిరాశా వరులైన వీరు ఈ రెంటి దోషముల వలన జీవితమును నేదొకొక విధముగా కాలము గడుపు కొనవలసి వచ్చుచున్నది. ఈస్థితిలో నున్నవారిని బాగు చేయు నైవస్థ్య పెండ్లి పాథనములు కలవు

ఆలోచనలు చెప్పట, నిద్రపోవునట్లు చేయుట “ధైర్యము గాంచు” అను నొక మూలనపు గ్రంథి మడచి కలదు ఇది చెడిపోవుటకు ఏమి కారణములు అవని అమె కార్మిని డాక్టర్ జార్జి క్రైల్ చెప్పుచున్నాడు వాటిలో ప్రధానమై ది వ్యాకులత ఈధైర్యము గ్లాంకముండి వచ్చు సామాన్యము వలన శరీరములపై భాగము లన్నియు మార్పుచెందను ఆ సామాన్యము చాలతక్కువ యగుచో మానవుడు ఎచ్చివాడగును ఎక్కువగా నున్నచో శరీరములో జరుగు వివిధ పనులన్నియు కేగముగా జరుగును గుండెకాయ అతివేగముగా కొట్టుకొని మరణమునకు కూడ హేతువగును నరములన్నియు ధ్వంసమగును ఇట్టి విషయములలో మూడు విధములైన చికిత్సలు చేయవలసి యున్నది, వైద్యచికిత్స, శస్త్రచికిత్స మానసిక చికిత్స

సామాన్య విషయములలో వైద్యచికిత్సచాలున ధైర్యముగ్లాంకు చాల పెద్దదిగా పెరుగుచో శస్త్ర చికిత్సయవసరము అయితే మనస్సును ఉద్దేశింపచేయక తన భావములను స్వాధీనములో నుంచుకొనవలసి యున్నదని రోగి తెలిసికొనక తప్పదు

కొందరు మనోవ్యాధితో బాధపడు చుండురు యావగులలోనే ఈ జాడ్యమెక్కువగ నుండును పురుషుల కంటె స్త్రీలలోనే చాల మందికి ఈ జాడ్యము సంభవించును ఏలయన స్త్రీలే అసంభవమైన విషయములను గురించి అమిత చింతాకాంతు లగుదురు ఈ వ్యాధివల్ల బాధపడు వారెవరనిన పండితులు, గ్రంథకర్తలు, నటకులు, చిత్రకారులు, అనగా

ఓర్పుగలవారు, శాంతస్వభావులు, సామాన్యజనములకు ఎక్కువ తెలివిగలవారు

ఈ జాత్యము యొక్క ప్రారంభ దశలోని చిన్నము లెవ్వయిన మలబద్ధము అపాన వాయు సంబంధమైన నొప్పిలు, అజీర్తి, కాళ్ళు చేతులెల్లప్పుడును చల్లగాను, తడిగాను ఉండును శరీరమంతయు బంకగానుండును గుండె అదరుచుండును తనకు గుండెబబ్బ కలదనియు తాను అపాయకరమైన పరిస్థితిలో నున్నాడనియు రోగి అనుక్షణము భావించుకొనుచుండును

పైవ్యాధిని సవారణచేయుటకు నూత్న చికిత్స కలదని డాక్టర్ క్రైల్ చెప్పినాడు ఎడిన్ బర్గ్లో గ్లాండ్సుయొక్క బలమును తగ్గించ వలెను దీనివలన మంచి ఫలితము కనిపించినదట మనోవ్యాకులత చాల ప్రబలముగ నున్నచో ఈ చికిత్సవలన తాత్కాలిక ఉపశమనము మాత్రమే కలుగును

అతిమూత్రీ వ్యాధి తీవ్రవోషణలకే వచ్చును క్షత్తములోను, మూత్రములోను, చక్కెర ఎక్కువగును కష్టపడి పనిచేయు వ్యవసాయ దారునికంటె అంతే కష్టముతో పనిచేయు వ్యాపారస్తునకే అతిమూత్రీ వ్యాధి వృద్ధియగును ఈ మనోవ్యాకులతకు సంబంధించిన వ్యాధులలో కొన్ని కలసి ఒకనికే సంభవించుటయుకూడ కలదు రోగి నిజముగా బాధపడుచుండును కాని దాని కారణము ఏవ్యాధియైనదియు కనిపెట్టుట కష్టము. ఇట్టి యనుభవములు ప్రతి వైద్యునకు గలవు

స్వల్పవ్యాకులత లే మూనవుని యారోగ్యమునకు హానిచేయును. స్వల్పబాధలు వలెనే వాటి

వల్లకూడ ఉపద్రవము కలుగుచుండును చిన్న చిన్న నీటిబిందువులు ఎడతెగక పడుచుండుట వలన జాయి అరుగునట్ల వ్యాకులతలు వలన యదార్థమైన చెఱువు కలుగు చున్నది

తగ్గరగా మేలుకొని ఎవరి తప్పలను వారు తెలిసికొనుచో వ్యాకులత వలన సంభవించెడి ఏజాత్యమైనను నివారణ కాగలదు వ్యాకులతను అణిచివేయ వచ్చును కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రములను జయప్రదముగా ఆచరణలో పెట్టవచ్చును వ్యాకులత చెడుభావమనియు దీనిని మంచి భావముల వలన నాశనము చేయవచ్చుననియు జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను శరీరము యొక్కయు, మనస్సు యొక్కయు, అనుభవములు వలన కలిగెడి ప్రతి బింబములే భావములు ఆనందము, విచారము, భయము, కోపము మొదలగునవి వివిధ భావములకు చెందినవి

జ్ఞానమే వ్యాకులతకు అద్భుత మైన విరుగుడు జ్ఞానమెక్కువైన కొలది వ్యాకులత తగ్గుచుండును నిర్మలమనస్సుతోను, నూత్న దృష్టితోను, ధైర్యముతో కూడుకున్న చిరు నవ్వుతోను ప్రపంచమును ఎదిరించ వచ్చును వ్యాకులతతో కాలమును వృథాపుచ్చుకుండ, సర్వకాలము లందు ఉత్సాహ కరములగు పనులు చేయుచు ఆనందముగ నుండుట మంచిది

ఏ సంశయమున్నను, దానిని మనస్సులో దాచుకొనరాదు భావములను మనస్సులో అణగకొట్టుట వలన అనేక రోగములు సంభవించును చిక్కులు సంభవించునప్పుడు ఏమియు చేయలేని యెడల తప్పించుకొనుట మంచిది ఒక ప్రక్కకు తలగుట మంచిది

ఆ చిక్కులలో పాల్గొనుట క్షరతి, మనించుకొనును శరీరమును, మనస్సును, ప్రశాంతముగ నుంచుకొనుట అన్నిటికంటె ముఖ్యము ఏవిషయము పైనను తీర్చి, తీసికొనరాద డవిరములో ఉత్సాహము పోగొట్టు ఏపరిస్థితి సంభవించినను, గాని చురుకైనగా చూస్తూ, లక్ష్యపెట్టక తనలో తాను నవ్వుకొను చుండుట, నేర్చుకొనుట యుత్తమము వ్యయముగ మే 1944 వ్యయము లకు ప్రకృతి సిద్ధమైన చికిత్స

అనవసరముగ తన జీవితమున ఎన్నడు కలవర పెట్టుకొనుచున్నాడు లేనిపోని బాధ

కలుగ జేసుకొను చున్నాడు కాలనిర్ణయము చేసుకొని తన శక్తికి మించకుండు విలక్షణ మట్టుకు తనకు లేనిసంతులనము చెనుకొనుచు సరాసరిబుజువలెను గడుపుచున్నాడని తనను గూడను చూపుకొని నీ నిమిషాల్లో దొడ్డి

దొడ్డిలో న్ని పొరుగుట ముండుది దెనుకొంటు వ ము పాటును చున్నాము? కొంత మంది పరిమిలో ఆ దండముగ నుండు ప్రారంభించు ఏవో ఒక అకస్మాత్తుగా దాని కొరతకు చూచుచుండును ఎప్పుడు ఆ బాధ్యము క్రింది ఫలించుచో, నికరమున్న వ్యాకులత పడరాదన జ్ఞానముంచు కొనుటమంచిది

అభిలభారత ఒలింపిక్ పందెములు

ఆంధ్రులకు అందివజయము

బెంగళూరులో జరిగిన ఆటల పోటీలో ఎక్కువ బరువు ఎత్తుట (హేవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ లో) ఆంధ్రులకు ప్రథమ బహుమతి నమోదైనది అసియా పోటీలో గెలిచిన హేమము ఖర్బీ, ప్రొఫెసర్ డి రాజగోపాలగారు 40 పోనులు ఎక్కువలేసి ఓడించిరి గోపాలగారు 388 పోనులు ఎత్తి ప్రేక్షకులకు అశ్చర్య విష్ణులను కలిగించారు ప్రేక్షకులు అత్యుత్సాహపూరితులై హర్షధ్వనులు చేశారు. పై పోటీలో బెంగాల్, పంజాబ్, బొంబాయి, స్థిరీ మొదలైన రాష్ట్రముల నుండి వచ్చిన పోటీదారు పాల్గొన్నారు

శ్రీ గోపాలగారు 1940 సంవత్సరములో ఆంధ్ర రాష్ట్రములోను 1941 లో కేరళములోను, 1944 లో పోర్చుగీసులోను 1945 లో బెంగాల్ లోను, అసియా ఖండములో పై పోటీలో మొదటి బహుమతి, కరీం పోషణములో మొదటి బహుమతి పొందినారు.

వారి శరీర మూలం 200 పోనులు, ఎత్తు 5 అం 9 అం ఛాతీ 46 అం నయస్సు 80 సం వీరు నవతీవన నగరులో వీరహనుమా వ్యాయామశాలాలో నడుపుచున్నాడు విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్యముచే రోగ నివారణము, వ్యాయామశిక్షణము ను సుచిముగా ఇచ్చుచు న్నారు వీరు దేశీయ, విదేశీయ వ్యాయామ పద్ధతులలో 10 సం నుంచి కృషిచేయుచు న్నార వీరు వివాహసంకరము వ్యాయామము అభివృద్ధిచేసినారు వీరికి కల్గురు పిల్లలు కూడా ఉన్నారు

చెడుగుడి పోటీలో కూడా ఆంధ్రులకే ప్రథమ బహుమతి నమోదైన పోటీలో పాల్గొన్నవారలు ఎ. జి. గోఖలే, పి. వి. కృష్ణమూర్తి, ఆర్. కృష్ణమూర్తి, కె. డి. మామకృష్ణయ్య (ధనంజయ్య) పి. శీతారామయ్య, సాంబిరెడ్డి, టి. వి. స్వామివ్యక్తేశ్వర్, పి. సాంబశివరావు గారు.

ఆరోగ్య సదన పట్టిమ వార్షిక జయంత్యుత్సవము

పటమటలంక (ప్రకృతిపురం)

1946 సం॥ జనవరి 17 వ తేదీ గురువారము పటమటలంకలో మహర్షి సీతారామావధూత గారు స్థాపించిన ఆరోగ్య సదనము (ప్రకృతి చికిత్సాలయము) యొక్క పట్టిమ వార్షికోత్సవము బెవాడ పట్టణవాసులు రిలైర్డ్ జిల్లా కలెక్టరు రావుబహదూర్ ఎల్ లక్ష్మరాజు పంతులుగారి అధ్యక్షత క్రింద మహా జయ వంతముగా జరిగెను

ఆరోగ్యసదనము బెజవాడ కింఛక దూరము నున్నను ఆనాడు ఉదయమున స్త్రీ పురుషులు చాలమందరుడెంచిరి ప్రార్థన మందిరమున ప్రార్థనలు జరిగిన తరువాత ప్రాకృతజీవనము ప్రకృతి సద్భావములను గూర్చి కొందరు ఆశ్రమ వాసులు ఉపన్యసించిరి అనంతరము 11 గంటలకు బారులుతీరి కూర్చుండిన మహా జనులను సమాజసాత్వికావారమును, కొబ్బరి ముక్కలు, జామపండ్లు, నారింజ తొనలు, అరటిపండ్లు, ఖరూరపు కాాయలు, వేరుశనగ, పప్పుబియ్యం శనగలు, పెసలు, గోధుమలు, పెసరపప్పు, రామములగ పండ్లు, (టమాటా) నారింజకము ఇచ్చిరి సాయంత్రము 2 గంటలనుండి యోగవ్యాయామసింహ డాక్టరు ఎ పాండురంగారావు గారిచే వివిధరకముల యోగవ్యాయామ ప్రదర్శనములు చూచుచూపరనందర నానందింప జేసిరి ఎమ్మట ఛాయాచిత్రము తీయబడెను అనంతరము మహాసభ ప్రారంభింప బడెను సభాప్రారంభమున దైవప్రార్థనతరువాత పతాకోత్సవము, ఆరోగ్యసదనములో ధారకవిసార్వభౌమఅచార్యగారి వివరాధిపత్యము గారిచే చేయబడెను

అనంతరము మహర్షి సీతారామావధూతగారు ఆరోగ్య సదన నివేదికను చదివి ఆశ్రమమునకు వచ్చుచున్న రోగులసంఖ్య అధికముగానున్నదనియు అవకాశము చాలకున్నదనియు సదనాభివృద్ధికి యింక కొంగ్రొత్త పరికరములు అవసరముగ నున్నవనియు, ముందు ముందు గొప్పవారికి, బీదవారికి కూడ ఉచితముగ సేవచేయవలెనని సంకల్పముకలదు కనుక, ఆంధ్ర దేశమునందు గల లక్షీపుత్రులందరు చేదోడు వాదోడుగా సాయపడి యీ ఆరోగ్యసదనమును పెంపొందించి రోగార్తుల పాలిటి దీనిని కల్పితరువుగా చేయుదురని మిగుల నానందు చున్నాననియు చెప్పిరి తదనంతరము శ్రీయుత కే వి భైరవమూర్తి పంతులుగారు తమ య మూల్య మైన ప్రార్థనోపన్యాసమును యిచ్చిరి అందలి సారాంశము ప్రకృతిచికిత్స పుష్కల స్థాయికి రావలెనంటే ఒకే కేంద్రసంస్థ యుండవలెను ఆంధ్రదేశములో యిట్టి చికిత్స ప్రదేశములు కలవుగాని, అన్ని వసతులు అచ్చుచెప్పటను లేవు మనకు ప్రస్తుతము చేరిన సదనములో శ్రీయుత సీతారామావధూత గారి కృషి విశేషము వలన ప్రకృతి సద్భావము అన్నివసతుల తోనలరారు చున్నది శ్రీయుతఅవధూతగారిది ఋషి జీవితము స్ఫూర్తిమనునది లేదు యింకను అభివృద్ధికి రాగలదని విశ్వసించుచున్నాను పలువురు వక్తలు చికిత్సాలయములో చికిత్సపొంద చున్న స్త్రీ పురుషులు ఆరోగ్యసదన విశేషములు, చికిత్స విశేషములు వారు పొందిన ఆరోగ్యమును గురించి

విపులముగా మల్లాడిరి ఆరోగ్యవదనాభి
వృద్ధికిని కదవనస్థావకులగు శ్రీ అవధూతగార్కి-
వారి సతీమణి శ్రీమతి అచంచలమలి గార్కిని
సదనము తరువున యున్నన కాంగ్రెసు తరు-
వునను సన్మాన పత్రములు బసంగిరి

తరువరి శ్రీ అభ్యక్తులవారు తమ అమూ-
ల్యోపన్యాసము యిచ్చుచూ బాగా అనుభవ-
మువల్ల చేసిన ప్రకృతి వైద్యమునక మించి

నది లేదు మిడి మిడి జ్ఞానముతో కొండగట
డిన ప్రయోజనము లేదు గ్రామ రహిత
యమైన చోటున ఈ సన్మానములను గొప్ప
విశేషము ఈ సదనము తర్ఫీదలో అభివ్యక్తి
చెందు కనటలో సంజేహములేదు ఈభాష్య
సంతులకు ఆయురారోగ్యాభివృద్ధికి ధగివం-
తును కోర్చును గావయినన్ని, అటలలో
గెలుపొందిన శ్రీ పురుషులకు బహుగుణులు
యిచ్చుచు వైద్యధ్వనులతో సభముగిగిన

రోగములము

భూమి, నీరు, గాలి, వెలుగు, ఆకాశము
అనేకు పంచ (అయిదు) భూతములై సృష్టికి
మూలము ఈ పంచభూతములలో ఏ వక్రకృతి
లేకపోయినా సృష్టి యంత్రము మూలబడ-
వలసినదే ఈ పంచభూతములనే సృష్టి
అనియు, ప్రకృతి అనియు పిలుతుము నాస్తి-
కులు ఈ పంచభూతములై సృష్టికి మూలమం-
దురు అస్తికులు ఈ పంచభూతములన
సృష్టించిన వాడొకడున్నాడు వాడే “దేవుడు”
అంటారు ఏది యెట్లు యీ సృష్టికి మూలము
మాత్రం పంచభూతములని బహుకొనక
తప్పదు ఈ పంచభూతములలో ఏ వక్రకృతి
కొరత పడినా సృష్టి ఆగును చంద్రగోళ
ములో గాలి నీరు లేకపోవటము వల్ల నిర్జీవ
గోళమైపడి అచ్చట దాక ఎందుకు? వెలుతురు
తక్కువగా యున్న భవములవద్ద యొక్క-లు
కూడా మొలుచుటలేదు. వెలుతురు లేని
యొక్క-లు తేలిపోయి, నష్టమై, చచ్చిపోవుట
మన మెఱిగించుకొని అంటే భూమి పైగల
పాతభూమిల పుట్టుకకు, కలవుకు,

పంచభూతములు అవసరం పంచభూతముల
సమ్మేళనమే ప్రాణులసృష్టి ప్రాణికోటులలో
ఒకడైన మానవుడు కూడా పంచభూతముల
సమ్మేళనము వలన పుట్టినవాడే పంచభూత-
ముల సక్రమముగా ఉపయోగించు కొనట
యే వానిఒకటగు లేకపోలేదానె
రాయి, నున్నము, ఇనుక, నీరు కట్టలు
అనే పదార్థాలతో ఒక యంత్రాన్ని నిర్మించు
చున్నాము అపదార్థములలో ఏదైన హెచ్చు
తగ్గులు జరిగిచప్పుడు ఇల్లు చెడిపోయినదంటాం
హెచ్చు తగ్గులు సరిచేస్తే ఇల్లు బాగుపడు
తుంది మానవుడనే యిల్లు పంచభూతము
లనే పదార్థముతో నిర్మించ బడ్డది కనుక
మానవుడనే యిల్లు చెడినదంటే పంచ భూత-
ములు ఉపయోగించు కొనుటలో హెచ్చు
తగ్గులేర్పడ్డ వన్నమాట అహెచ్చు తగ్గులనే
“రోగము” అంటాం హెచ్చు తగ్గులు సరి
చేస్తే రోగము నయమవుతుంది. పంచభూత-
ములతో నిర్మింపబడిన ఈ మానవ యంత్రం
పంచభూతముల సక్రమముగా ఉపయోగించు

కుంటే శక్తి కలిగి వుంటుంది లేకపోతే శక్తి హీనమైచునుంది

పంచభూతములు మానవులకు ఎట్లా ఉపయోగపడుచున్నవి ? భూమి ఆహారముగా ఉపయోగపడుచున్నది అంటే దానిపై పంటపండించుకొని తింటారు నీరు త్రాగుతారు గాలికిల్లుతారు వెలుగు, ఆకాశము అనేకవిధములుగా ఉపయోగపడుచున్నవి న్యాయము ఆలోచించితే పంచభూతములతో సుట్టబడిన ప్రతి మానవుడు పంచభూతములను ఉపయోగించుకొనుటకు, కూడ జన్మహక్కు కలిగివుంటాడు అయితే ప్రతిమానవుడు పంచభూతముల ఉపయోగించుకొన పూరితహక్కు కలిగివున్నాడా? లేదు ఒక్క భూమి కేవల మిగతా నాలుగుభూతములు ప్రతిమానవుడు పూర్తిగా ఉపయోగించుకొను హక్కు కలిగివున్నాడు కాని భూమిమాత్రం కొందరుమాత్రం సంత సౌఖ్యంగా వున్నది మిగతా నాలుగుభూతములవలె అందరికీ హక్కులేనిగా మారింది గుప్తిలో అందరికీ సమానహక్కు కలదైనప్పటికీ, అన్యాయముగా కొందరుమాత్రమే ఉపయోగించుకుంటూన్నాడు అంటే కొందరు చాలా హెచ్చుగాను, కొందరు చాల క్షుణ్ణంగాను ఉపయోగించుకొను విధానము ఏర్పడ్డది ఈ హెచ్చుతగ్గులుగా వుపయోగించుకొను విధానమే “రోగమూలము” అనగా రోగమునకు మూలకారణం పంచభూతములలో ఒకటైన భూమిపై ప్రతివారికి సమాన హక్కు లేకపోవటమే

ఇది ఎట్లాగో విచారితము భూమి హెచ్చుగా ఉపయోగించు తున్నారంటే హెచ్చుభూమి కలవారన్న మాట అనగా భాగ్యవంతులు

వీరు ఇతరుల జన్మహక్కు అయిన భూమిని అన్యాయముగా పొందారు తమ అన్యాయపు అస్థి, నిలువగల ప్రభుత్వాలను నాపించారు తదను కూలమైన ధర్మశాస్త్రముల నృప్తించారు అధర్మమే ధర్మమని అనత్యమే, సత్యమని వ్రాసిన సాహసులు వీరు నీతి నియమాలను మట్టికలిపారు వ్యభిచారాన్ని వృద్ధిచేశారు డబ్బులకొలది ఉంపుడు కలెలను చేరదేశారు సంఘములో గల అల్లకల్లోలములకు మూల పురుషులయ్యారు వీరు ఎచ్చటనో మేడలమీద కూర్చుంటారు సాటి మానవుల చాకిరిని దోచుక తింటారు శ్రమ అంటే ఏమిటో తెలియదు ఇతరులు చాకిరి చేసే వండి, కడి, ముద్ద నోటికి అందిస్తే తింటారు రక రకాల తిండ్లు తింటారు అరుగక అజీర్ణము చేస్తుంది దానివల్ల అన్నిరోగాలకు మూలమైన వ్యులబద్ధకము వస్తుంది నడమంత రపు చాపు చస్తారు వీరు హెచ్చుగా తిన్నది అరక్క చచ్చే తరగతిలోని వారు వీరిలో రెండవ తరగతి వారున్నారు వీరు లోభి మూర్ఖులు వీరు ఒకరికి పెట్టరు తాముతినరు సాటి మానవుల చాకిరిని అన్యాయముగా దోచుకొనే ఇష్టపెట్టెలలో పెట్టి తాళములచే బంధించుతారు వీరు చేసే అన్యాయమే న్యాయమని భావించే భావకవులు వీరు భూమి చాలతక్కువగా ఉపయోగించుకుంటున్నారంటే తక్కువ భూమి కలవారన్నమాట అంటే బీదలు వీరు రాతింబవళ్ళు శ్రమచేస్తారు ఎండా వాసలను అధికముగా అనుభవిస్తారు తిందామంటే కడుపుకు సరిపాయ్యే తిండి దొరకదు ఆకలికి పేగులు మాడతుంటవి శరీరము చిక్కిపోతుంది ఎముకలు బైటపడు

తవి కంఠం గుంటలు పడుతవి శ్రమచెయ్యక
 తప్పదు మరీ చిక్కిపోతారు రోగము
 వస్తుంది నడుమంత రాన చచ్చిపోతారు వీరు
 తిండిలేక మాడి చచ్చే తరగతిలోని వారు
 1 తిండి ఎక్కనై అరక్క చచ్చేవాగు 2
 తిండి చాలక ఆకలికి చచ్చేవాగు ఈ రెండు
 రకముల చావులే అధికసంఖ్యకొని తరగతు
 చావు లధికముగటవలసి భారతదేశపు గ్రామ
 వయస్సు 37 సంవత్సరములకు దిగినది

ఇప్పుడు రోగమునకు మూలకారణము తెలి
 యుటలేదా? పంచభూతములలో ఒకటైన
 భూమిపై అందరికీ సమానహక్కు లేకపోవ
 టమే రోగకారణము భూమిపై అందరికీ
 సమానహక్కు కలుగజేస్తే రోగములము
 నాశనమవుతుంది నృప్తియొక్క ఉద్దేశ్యము నెర
 వేర్చిన పాపమవుతాము అంటే ఎక్కవతని
 తరక్క చచ్చేవాళ్ల అమితమును తిండిలేక
 చచ్చేవాళ్ళకు ఇస్తున్నామన్నమాట అప్పుడు

ఉధయలు బాగుపడతారు సోమరితనము
 నదలి అంతా శ్రమపడతారు శ్రమవల్లవంట్లో
 ముడికి వెళ్లగొంది శ్రమకు తగ్గితిండి దొరకు
 తుంది నీతినియమాలు హెచ్చుతాయి సుగ
 పిని సురియొక మనిషి దోచుకోనలము
 పోతుంది సంఘము గోగల అజ్ఞానమును
 మాయచువుతవి న్యాయమునే సుగోచేసే
 అన్యాయం పోతుంది మానవుల ఆరోగ్యస్థాయి
 అభివృద్ధి అగుతుంది సుఖసంఘము ఏర్పడు
 తుంది నృప్తి ఉద్దేశ్యము నెరవేర్చుమవుతుంది
 ప్రకృతి వైద్యులు రోగములమును లోటి
 పెట్టి ఆరోగ్య సూత్రములు ఎన్ని వెదజల్లినా
 బూడడలో పోసిన పన్నిరువలె నిరుపయోగ
 మవుతవి ప్రకృతి అనే యిగుల పంచభూత
 ములపై ముఖ్యముగా ఎంచ భూతములలో
 ఒకటైన భూమిపై అందరికీ సమాన హక్కు
 కలుగ జేయుటకు ప్రకృతి వైద్యులక్షణం ఈ
 లక్షణమును నెరవేర్చుటకు నిజమైన ప్రకృతి
 అభిమానల కర్తవ్యము



ఆరోగ్యము, ఆనందము బలము సౌందర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరమగు విధాము లన్ని

‘సుఖ సదనము’ నందు నేర్పబడును

నిర్వాహకులు :

ప్రకృతి యోగా సంపాదకులు ముఖసంపాక గ్రంథకర్త డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాగ్రమయ్యగారు

కవీశ్వరివాసశ్రీ, డాక్టరు కృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

మార్గము.— తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హనుమాన్ ఫాలెం కారులోవచ్చి, అత్తోటలో దిగి
 రైల్వే స్టేషన్ నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు తెనాలినుండి బండిమీద రావచ్చు
 కొలకలూరు స్టేషన్ నుండి రి మైల్లు బండ్లు దొరుకుతాయి

దంతలూరు అగ్రహారం,

విజయపు పోస్టు (కయా) దుగ్గిరాల

తెనాలి తాలూకా గుమ్మూరుకల్లా

ఇవన్నీయు అగ్రహారం కి అగ్రహారం పోవు బిళ్లలు పంపవలెను



గాలియీతపరామర్శ

ఆయుర్వేద ప్రకృతి వైద్యులకు యోగిరాఘవేంద్రగారు గాలియీత గ్రంథకర్త గారి సలహాలు అనువ్యాసమందు శ్రీ గొల్లపూడి శీతారామశాస్త్రిగారి కుమారుడు గారు ఆయుర్వేద వైద్యమును మందు వైద్యమని నిరసనభావముతో గాలియీత గ్రంథమున వ్యవహరించినాడేమని అడిగిన సందర్భములో మన ఆచార్యులవారు యీ ధోరణిలో సమాధాన మొనగియుండిరి ఆయుర్వేద ఏకదేశములకు ఆరోగ్యనియమములను ప్రకృతి వైద్యమును పేరుతో కొందరుబుద్ధి శాలురగు విదేశీయులు విస్తరింపజేసే సకల దేశములకు పాకించి అఖండభ్యాతి నార్జించిరి తమ వైద్యమునకు మహత్వము నాపాదించిరి కేవలము ప్రకృతిచికిత్స వలన నావ్యాధి నయము కాకపోయినను తద్గ్రంథవశనమున నెంతయో విజ్ఞానమును సంపాదించ గలిగితిని తిరిగి చూతురాదా! యిది అంతయు ఆయుర్వేదాంతర్గతమే ప్రకృత్యాను శాసనములు ఆయుర్వేదా తర్గములే యైనను వానిని ప్రచారములోనికి తీసుకొని వచ్చినవారు ధన్యులు ఆయుర్వేదజ్ఞులు క్షోణ్యధములను మాత్రమే కాక ఆయుర్వేదో పదేశములను ప్రచారములోనికి దేగలందులకు ప్రార్థన

ఆచార్యుల వారి వ్యాసమందు ఆయుర్వేద వైద్యులకు ఆరోగ్యనూత్రములను ప్రచారములోనికి తీసుకొని రావలసినదిగా సలహానిచ్చిరి కాని ప్రకృతి వైద్యులకిచ్చిన సలహాలేమియు కాన్పించవాయెను యిత ఆయుర్వేద ప్రకృతి వైద్యులకు గాలియీత గ్రంథకర్తగారి సలహాలు అని ప్రకటించు కొనినదాని భావమేమో బోధపడకున్నది

ప్రకృతి వైద్యము ఆయుర్వేదాంతర్గతమైనదని తెలియచేసి ఆచార్యులువారు తమకు ఆయుర్వేద వైద్య మెడనున్న అభిమానమును వెల్లడించు కొన్నారు అందులకెంతయో సంతసము నేడు ఆయుర్వేదముగా చలామణియగుచున్నమందు వైద్యశాస్త్రము లో మాకు చెప్పకోతగినంత ప్రవేశమేమియు లేదు కాని సామాన్యప్రాపంచిక జ్ఞానదృష్టితో చూచినను మన ఆచార్యులవారి సందేశము సత్య విరుద్ధముగానందుటచే మాకు తెలిసినంతయిందువిషయమై సమాధాన మియవలసవచ్చినది

ఆయుర్వేదములోని కొన్ని ఆరోగ్యనూత్రములకు పంచకర్మ విధానములకు, ప్రకృతి వైద్య నూత్రములకు కొంతపోలిక యున్నంత మాత్రమున ప్రకృతి వైద్యము ఆయుర్వేదాంతర్గతమని ఆచార్యులవారు తెలియచెప్పటచాల హాస్యాస్పదముగా నున్నది హోమోపతి వైద్యసాధాంతములకు ప్రకృతి వైద్యసాధాంతములకు కొంతపోలిక కూడఉన్నది కదా? అగునట్లు హోమోపతి వైద్యవేత్తలు ప్రకృతి వైద్యమును హోమోపతి వైద్యాంతర్గతమనిన మన ఆచార్యులవారు ఏమి సమాధాన మిత్తురు? లేదా ప్రకృతి వైద్యమన పంచభూములతో కూడిన చికిత్స కావున ప్రపంచములోని తదితర వైద్యములన్నియు మాప్రకృతి వైద్యాంతర్గతములే యనిచెప్ప సాహసించిన ప్రకృతి వైద్యులకు ఆచార్యులవారు ఏమి సమాధాన మియవలయు?

పూర్వమెప్పుడో ఏనుగుకు నాలుగు కాళ్లు తొండము, తోక, మొదలగు అవయములున్నవి దోమకు యిత్యాది అవయములన్ని

యున్నది కాని ఏమిటగాని తేలికైన దోమకు అదనముగా నున్నది కాబట్టి ఏమిట కంటే దోమ గొప్పదని తీర్మానించినాడట యీ తీర్మానము ఎంత సమంజసముగా నున్నది ఏమిటగాని దోమకు కొన్ని విషయములలో పోలికలు వున్నంత మాత్రమున ఏమిటగాని దోమ సాటియా? అవిధంగా నే మట్టి, గిరు సూర్య రశ్మి, గాలి, ఆకాశము మున్నగు పదమగు పంచభూములలో కూడిన ప్రకృతి చికిత్స ఎక్కడ? మూలికలు, చూర్ణములు, వటుక ములు, ఆనవారిప్తములు, ఘృతములు, కషాయములు, రస, విష, గంధక, లోహ, పాపాద్యులలో కూడిన మందులు మున్నగు వానిలో కూడిన నేటి ఆయుర్వేద వైద్య మెక్కడ?

ఆయుర్వేదమందు చెప్పబడిన లోకగ్య సూత్రములకు వంశ కర్త విధానములకు ప్రకృతి వైద్య సూత్రములకు చాల విభేదములు వుండ నేవున్నవి మరియు, ఆయుర్వేదములో 'లంకానికరమాషధమ్' అని చెప్పబడిన లంకా చికిత్సకు ప్రకృతి వైద్యములోని ఉపవాస చికిత్సకు అచరణయందు హస్తముకీ కాంతర భేదమున్నది అభేదములకుండునను ఆయుర్వేదమందు యిరువైదిక్కు రోజులకంటే మించిన లంకా చికిత్సా విధానము కనివిని ఎరుగము కాని ప్రకృతి వైద్యమందు మానవుల కొలది ఉపవాసచికిత్స చేయుచుండుట జగత్ప్రసిద్ధము మా ఆశ్రమంబే పోతినని నత్తనారాయణ చాదరి ఎనుటది (80) దినములు దీర్ఘకాలముండి గగనయోగ, వక్షవాతము, నవామి మామ, ముఖమేహము మున్నగు భయంకర వ్యాధులునుండి విముక్తుడై మరల ఆరోగ్య

భాగ్యము బాగునాదు అని దశమూదిలి ప్రకృతి గాంచి అర్హి అయి రేపి, యూనాని హోమోపతి మున్నగు వైద్యుల చెలి బోషణములను సేవించి 'నామ కాన' సరాశచందన దిశిలో శ్రింగారము ౩ శ్రింగారముల మరల మున్నగునాదిల ౧ శ్రింగారముల చుట్టెలు మా చరిత్రలను మునుపు ప్రకృతివైద్య ప్రభావములను నిరసనము కావలయును.

ఇదిర వైద్యవిధానము లన్నియు మన అభిమాన వైద్యాంతరేతి మును చెప్పబడినందు వల్ల ఎరు ప్రయోజనము? దీనికి స్పష్టత గుగా నిలబడ లేనందు మన మెన్న బలమగు పోటీపెట్టినను ప్రయా నమేమున్నది. వోటిలవల్ల అదంతికాలము నిలబడినందు మన మంతగా అణచిపెట్ట జూచినను శక్తి వున్నది ఎప్పటికైనా ప్రతిరాతిమానున / అర్హి, ఆయుర్వేద, యూనాని, హోమోపతి, మున్నగు బోషణ విధానములవల్ల నిరసనముగను, రూఢిగను, శాశ్వతముగను, రోగములు నివారణమగుచున్నయడల ప్రకృతి వైద్యము ప్రాముఖ్యములోనికి రావలసిన అవసరముగాని, అవకాశముకాని వుండెడిదిగాదు నామమాత్రము కూడ ప్రభుత్వాధికారము లేని ప్రకృతి వైద్యమునేడు ప్రాముఖ్యములోనికి వచ్చుచుండుట మనము చూచుచునే యున్నాము యందులకు హేతు నేమయ్యుండును, బోషణవైద్యముల యొక్క అసమర్థతా? లేక ప్రకృతి వైద్యప్రభావమా?

'Prevention is better than cure' అనగా మందుకంటే ముందు శాస్త్ర మేలన్నట్లు ఆరోగ్య సూత్రములు సక్రమముగా అచరించుచున్న

అసలు వ్యాధులే రావుగదా? ఒకవేళమన లోపములవల్ల వచ్చినను ప్రకృతి జీవనము నల్పిన ఆవ్యాధులన్నియు అణగిపోయి ఆరోగ్య భాగ్యము సద్ధించునుగదా? యిక ఔషధముల గొడవేలే? మన ఆచార్యులవారు ప్రకృతి వైద్యము ఆయుర్వేదాంతిగ్రంథ మనుట కంటే అనలైన ప్రకృతి వైద్యమే ఆయుర్వేద మనిన చిక్కంటిపోయేడిది

ఆయుః స్కాంతమౌ నేనధర్మార్థగుభిసాధనం
ఆయుర్వేదోపదేశేషు విధేయః పరమాదరః॥
అనగా సమస్త ధర్మములను సంపాదించుటకు ఆయువు ప్రధానమైనది దానిని కాపాడి వృద్ధిచేయు శాస్త్రము ఆయుర్వేద శాస్త్రముగాన అట్టి ఆయుర్వేద శాస్త్రమునకు పరమాదరముతో విధేయుడవై వుండమని వేదములు పలుకుచున్నవి

అంగ, ఆయుర్వేద, యూనాని, హోమియతి మున్నగు ఔషధ వైద్యముల వల్ల ప్రయోజ

నములేదని విడనాడబడిన అనేక రోగములు నేడు ప్రకృతి వైద్యముచే నివారణమగుచుండుట ప్రజా సామాన్యమునకు నువిదితమే కానవాస్తవముగా గ్రహించి ఆయువును కాపాడి వృద్ధిచేయునది ప్రకృతి వైద్యమని రుజువగుచునే యున్నది కావున అమితవ్యయ ప్రయాసములతో కూడినదియు, అనవసర మగు నధియనగు ఔషధ వైద్యవిధానములతో నిదానముల నిమిత్తము లేనట్టి సీమహత్తర మగు ప్రకృతి వైద్యమును మన ఆచార్యులవారు ఆయుర్వేద మని ప్రకటించుకొని తమకు ఆయుర్వేదమెడనున్న అభిమానమును బలపరచుకొన వచ్చును ఏకంసత్ విప్రబహుదావదంతి అనగా నత్యమొకటైనను మన ఘృణ వివిధ నామములతో ఎలుతురన్నట్లు ఉన్న సత్యమును ఎవరేపేరుతో ఎలచినను అందు వల్ల వచ్చినప్రమాదమున్నది?

ఆ యు ర్వే ద ము

మిత్రులు డాక్టరు దివిరంగాచార్యులుగారు ఆయుర్వేదము ఆంధ్రవిశ్వ కళాపరిషత్తులో పాఠ్యవిషయముగా యేర్పాటు చేయుటకు తోడ్పడినవారిలో నొకరు ఒకసారి మేము గుంటూరులో కలసినపుడు వారనన్న అడిగారు 'ఆయుర్వేదాన్ని గురించి మీకున్న అభిప్రాయము లేమనా మార్చుకొన్నారా? ఈ పది, పన్నెండు సంవత్సరాలలోనూ మీ అభిప్రాయాలు మారలేగా? అని. ఆయుర్వేదము చాలా గొప్పది శాస్త్రముతో మాకు విరోధము లేదు ఆయుర్వేదాన్ని

అవలంబించేవారు మాత్రము శాస్త్రదృష్టితో అవలంబించుట లేదు ఎవో నాల్గు కుప్పెకట్లతో పదిరోగాలను నయము చేయువారితోనే మాకు విరోధమని చెప్పాను బెజవాడలో జరిగిన ఆయుర్వేద కాంగ్రెసు అధ్యక్షులు యిచ్చిన ఉపన్యాసములో ఈ విషయమునే స్పష్టపరిచిరి ఆయుర్వేద విశారదులు మల్లాది రామమూర్తి శాస్త్రిగారు వచ్చిన ప్రతిరోగము నయము చేయగలమని గ్యారంటీ చేయలేదు కాన ఆయుర్వేదములో చెప్పిన స్వస్థవృత్తము అవలం

భించిన యే ఒకరికి రోగము రాకండా కాపాడగలము అని ఘంటాపతనముగా చెప్ప గలము అందువల్ల ఆయుర్వేదము అవలంబించే వాగు రోగము రాకండాన చేసుకొనే భాగములోకి యెక్కువ శ్రద్ధ తీసికొనవలెను ఇది రోగాలంటానూ నూటికి 80 రోగాలు యెవరు వైద్యము చేయకపోయిన నయమగుతాయి పదిరోగాలు యీష్యులు ఏ వైద్యము చేసినా వారు చావనూచావగు రోగమునయము కాదు నూటికి 5 గురు యే వైద్యము చేసినా చచ్చిపోతారు ఇక యెటు వచ్చి నూటికి 5 గురును మాత్రమే వైద్యుల బ్రతికించిగా చూసినా కూడాను చంపటమని యెందుకు అంటున్నామంటే రోగ నివాసము చేయకుండా లక్షణాలగు వైద్యము చేసేవారు చేసేవైద్యము వల్ల రోగము కంటే ముందుగానే వైద్యము వల్ల చనిపోతారు అని చెప్పాను ఆహ్వాన సంఘాస్యక్తులై అయ్యిరి వెంకట రమణయ్య గారు చెప్పిన ప్రతి విషయము చిరకాలము నుండి మన ప్రత్యేక ద్వారా ప్రచారమగు చున్నవిషయాలే ఆరోగ్య ప్రదర్శనమునకు అధ్యక్షుని హామీ చిన ఆచంట లక్ష్మీవతిగారు చెప్పిన విషయాలు కూడా మేము చిరకాలము నుండి ప్రచారము చేస్తూఉన్న విషయాలే అందు వల్ల యెవరోకు పుకట్టు వైద్యులు తప్పు శాస్త్రము చదివిన ఆయుర్వేద వైద్యులందరు పారిశుద్ధము స్వస్థస్థైర్యము విషయములో తప్పకుండా పర్యవేక్షణము చేసి ప్రజలను ఆయుర్వ్యోగవంతులుగా ఉంచుటలోనే స్థిర సకలబుద్ధి ఉన్నారని సభయందలి ఉత్సాహము వలన తేలిసికొన గలిగితిమి అయితే

పండితులైన ఆయుర్వేద వైద్యులగు మనకు ఒకతేడా గలదు రోగము వచ్చినపుడు మంద వాడకపోతే రోగము నయమవుతుందా అనసందేహం గలదు రోగము ఆగింతుకము ఏ రోజున ఆరోగ్యనియమాల సవలంబిస్తారో ఆ రోజు నుండి రోగము వెనుకకు పోతుంది అ ఆయుర్వేదములో చెప్పిన సంచక్రాల కోను యథావిధిగా ప్రతిరోగికి ఆయుర్వేద వైద్యులు చికిత్స చేసినాడు గురిగింజ యెక్కువ సుందీనావాడకండా అన్ని రోగాలు నయమగుతాయని సుంటానూ ఎన్నిసార్లు ఆయుర్వేదాన్ని పరిశీలించిగా ఆయుర్వేద ఋషుల వ్యాగమును సంగ్రహించి ఒక వేళ వాడవలసి వసే వివరహితములైన సామాన్య ఓషధులే వాడుటయందు యష్టము కలుగదు గోచరించుచి ఈ రస, విష, సహగోదులతో చేసే వైద్యము పూర్వఋషుల కాలములో లేనట్లు త్రికోషములగు గాక బయట పెంపడే రోగలక్షణాలను నివారించుటకు తిరువారత వారు కొంతమంది కనపెట్టి నట్లును ఆయుర్వేదాన్ని సాగుర్చు చేస్తామని నునకు తెలుస్తుంది ఆధునికులలో కొందరు ఆయుర్వేదపు మందులను మార్చి సూదిమందులను కూడా తయారు చేస్తూ యిది కూడా ఆయుర్వేదమేనని ప్రచారము చేయుట మనము చూచుచున్నాము ఇది పండితులైన ఆయుర్వేద వైద్యులకు సమ్మతం కానట్లే మనము తలచు కొనుచున్నాము ఈ సంగతులన్ని చిరకాలమునుండి పరామర్శ చేస్తూఉన్న మనకు బెజవాడలో జరిగిన ఆయుర్వేద సభలు ఉత్సాహాన్ని, అశను, కల్పించు చున్నవని మనవి చేయుచున్నాము

ఈ కరువులో మనవిధి

ఈ కరువు యెందుకు వచ్చిందీ?

ప్రజలమీద ప్రేమకలిగిన జాతీయ రాయకులంతా యీ ప్రశ్నేపైను శోనుచున్నారు ముఖ్యముగా డాక్టరు పట్టాభి సీతారామ్యగారు యీ విషయాన్ని పత్రికా ముఖముగా చర్చించినారు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే పనికి మాలిన పొగాకు, కాఫీ తేయాకు, పోకలు, తమలపాకులు, పసుపు మిర్చి, గంజాయి, మొదలగు పెరులను లక్షలాది యకరముల మీదపైరు చేయుచున్నారు చిరకాలమునుండి మా పాఠకులను యీ విషమై ప్రజోధించుచునే ఉన్నాము అయితే తాత్కాలిక ధనలాభములకు ఆశపడి రైతులు యీ పాడు పైరులను పెంచుచున్నారు అరిష్టదాయకమైన కృత్రిమమైన, ఒక పాడు రుచికి మరిగి ప్రజలు వీటినివదలలేకున్నారు ఇంతే కాకుండా ఆహారపదార్థాలుగా ఉండదగిన వస్తువులనెన్నిటికో సబ్బులుగాను కీڑములుగాను మార్చి తమ ఆరోగ్యాన్ని భంగముచేసుకోవడమే, కాకుండా ఆహారద్రవ్యములను కూడా పాడు చేయుచున్నారని ప్రభుత్వము ప్రజలదికానందువలన యేన్నోలోలైన చెరువులు మరమ్మతులు లేక పాడైపోయినవి ఒక తూరికడపనుండికర్నూల్ గాని కర్నూలునుండి నంద్యాలగాని మనము ప్రయాణము చేస్తే యేన్నో చెరువులయొక్క రూపములు కనబడుతాయి ప్రజల తాత్కాలిక లాభానికి ఆశపడి సారవంతమైన చెరువులయొక్క అడుగు భాగమును సేద్యము చేయనారంభించినారు చెరువులను మరమ్మతు చేయవలసిన బాధ్యత ప్రభుత్వమనేకు తప్ప పోయింది అదనముగ్గా, అన్యాయముగా, సాగుచేసిన భూమిమీద

రెవెన్యూ సర్కారుకులాభిస్తోంది తాత్కాలిక లాభమునకే ఆశపడి శాశ్వతమైన సత్యాన్ని రైతు మరచిపోయినాడు ఒకచోట ఒకలోలైన చెరువు ఉంటే ఆచెరువులోనినీటితో నూటిగా సాగుచేయక పోయినా, ఆ చెరువుకు యెంతో దూరము వరకు వ్యాపించి ఉన్న భూమిలోని తేమ యెంతో కాలము ఆరిపోకుండా నిలిచి ఉంటుంది చెరువులు లేనిచోట అట్లుగాక వర్షాకాలములో కురిసిన వర్షాల తేమతో పైరులు పెరుగుతాయి పంటలు పండివలసి వచ్చేటప్పటికి నేలలోని తేమ ఆరిపోతుంది అప్పుడు వర్షము కురిస్తేనే పంటలు పండుతున్నాయి లేకపోతే యెండు తున్నాయి ఇందువల్లనే ఆయాభాగములలో యేదో ఒకమూలకరువు ఉండనే ఉంటున్నది మొదటిలో బాగుగా ఫలించిన చెరువు అడుగు భాగములు నిస్సారమగు చున్నాయి తేమను నిలవ ఉంచుకొనే సామర్థ్యము పోతున్నది మొదటిలో తోట పైరులకు ఉపయోగించిన ఆభూములే క్రమేపీ పనికిరాకుండా పోతున్నాయి అందువల్ల ఆచటనే తూమదేవత తాండవిండు చున్నది

నేను రెండు మూడు ఊళ్ళలో చూచినాను చెరువును సాగుచేసిన రెండుమూడు గ్రామాల చరిత్రలు నాకు తెలుసు చెరువుల చుట్టూ భూములు ఉన్నవాళ్ళు వాటిని మరమ్మతు చేద్దామంటారు చెరువులలో సాగుచేసే వాళ్ళు ఆచెరువులో తమకుహక్కు ఉన్నదని మిగిలిన వారికి హక్కు లేదని ఆ మరమ్మతుకు ఒప్పుకోరు ఒక ఊరిలో రెండు చెరువులు ఉన్నవి ఆ చెరువును సాగుచేసేవారు యీ చెరువును బాగుచేయ మంటారు ఈచెరువును

సాగు చేసేవార ఆచెలువును బాగుచేద్దా
మంటారు రే మా గున్నయే

సోన్న పెద్ద పెద్ద ప్రాజెక్టుల ప్రాజెక్టులు
గాని దిట్టేసి పోయిన చెలువులు మరమ్మతు
చేయిస్తే యెంతోమేలు కలుగుతుంది ఆ
చెలువులోని నీటితో సాగుచేయుట సాధ్యము
కాకపోయినా కూడా ఆ చెలువుయొక్క ఉండు
భూములలో పెట్టపెట్టే బాగా తా

విశాలమైన భూములు, అభుము, సాధ్య
ప్రవహించే దీర్ఘమైన జీవనదలు ప్రవ
హించే భారతదేశంలో కరువునష్టం అంటే
యంతకంటే విపాదమైన సర్దుమర్తికి
పుండ్రాదు కాలాదు దొర చెప్పనట్లు పంజా
బునుండి పాండ్యదేశము వరకు జరిగినా
మాము పారించిన నాడు గంగా, యమునా,
నరన్ద్ర, బ్రహ్మపుత్రాది నదులు సింధు,
నర్మదలమీదుగా చెల్లిన భాగమునూ
కృష్ణా, గోదావరుల మీదుగా తూర్పునను
యేకమై కాలవలద్వారా ప్రవహించిననాడు
భారత భూమి తనవిడ్డలనే కాకుండా యంకా
యెన్ని దేశాల ప్రజలతో ఆహార వపార్థా
లను అందివ్వ కలుగుతుంది

అప్పుడైనా మించిపోయింది లేదు భారత
భూమి భారతదేశములోని ప్రజలది నైజాము,
మైసూరు ప్రభుత్వాలు వద్దన్నానని ప్రభు
త్వము సాకుచెప్పి ప్రజలకు అభ్యుదయకర
మైన జలవనతులను కల్పించకుండా అతి
తొందరినీ నిపుణులు చెప్పినట్లు తెల్ల ప్రభు
త్వానికి అంజగానన్న బ్రిటిష్ వర్తకులకు
మైసూరులో లాభమున్నది హిందూదేశ
వర్తకులకు వర్తకములలోని జలము కాలువల

ద్వారా అల్లిబిల్లిగా అలుకొ ననాడు భూమి
సస్యశ్యామలమగుటయేగాక ప్రజలకు ప్రయా
ణసౌకర్యములు కూడా యేర్పడినవి మధుర
నీటి పర్యాయములు శ్రీ గిరుకును, కలకత్తా
లో గ్రస్తువులు తిరువనంతపురమునను
రహదారి పడవలమీద యెగుమతి అయిన
చేసె యెంతో శీఘ్ర కలవచ్చుటయేగాక
యెంతమంది నడవ నడిపువారలకు పడవ
యజ్ఞములు పడవల బాగుచేయువారికి
యెంతోమందికి తిండి దొరుకుతుంది అప్పుడే
మన గురులు పడవలమీద యెగుమతిఅయిన
నాడు ఇంగ్లీషువారు భారతదేశములో రైళ్ళ
మీద పెట్టిన పెట్టుబడి మూలపడుతుంది పది
నలది పోటీచేయులేక శీఘ్రము తగ్గించవలసి
వస్తుంది లాభములు తగ్గిపోతాయి హిందూ
దేశాన్ని నడవలసిన వస్తుంది

ప్రజల అభ్యుదయానికి అవసరమైన ఒక
జలాశయమున నిర్మించునాకి ఆకట్టు కట్ట
టానికి చిలర జమీదారులకు యేమి హక్కు
ఉన్నది చక్రవర్తి ప్రజలువాడే యీ గన
తులు నిలచిపోతాయో యుద్ధానికి పుట్టిన
అప్పు అభ్యుదయకరమైన జలవనతులకు
లభింపదా?

దీనికంతకూ మూలము ఒకటే ప్రభుత్వము
ప్రజలది కానాలి ప్రజల శ్రమము చూచే
ప్రభుత్వము కానాలి తాత్కాలికముగా
ఆస్థిలియా నుండో, అమెరికానుండో గోధు
మలో, జొన్నలో వచ్చి మన కరువును
తీర్చినా యిది తాత్కాలికపు యేర్పాటును
మనకు కావ్యకమైన లాభముకలగా లంటే
ప్రజలకు బాధ్యత వహించే ప్రభుత్వమును
నెలకొల్పాలి అంతవరకు మనకు నై సాధ్యము,
దైన్యము లేవుదు

ప్రజల స్వార్థపరత్వము కూడా మితిమీరి పోయింది ఎవరికి అండ ఉన్నారో చెబుచు అడుగు భాగము గ్రామము మొత్తముది కాని వ్యక్తులది కాదు ఒక ఊళ్లో ఒకలో లైన చెబుచు ఉంటే ఊరిలోని భావులన్నిటి లోనూ తియ్యని నీరే ఉంటుంది ఈ నీరుకూడా యెంతో ఆరోగ్యదాయక మగుతుంది కనుక చెబుచు నమిప్పిది, వ్యక్తులెవ్వడో ఆక్రమించు కొన్నారని ప్రభుత్వము వాటిని స్వాధీనపరచు కొని పునర్నిర్మాణము చేయవలసి ఉన్నది

వృక్షములున్నచోట వర్షాలెక్కువగా కురుస్తాయి అందువల్ల పశుచోట వృక్షముల నెక్కువగా పెంచవలసి ఉన్నది వర్షాలు కురవకపోతే చెట్లు పేరగవు చెట్లు లేకపోతే వర్షాలుకురవవు ఈ విషయమును దృష్టిలో పెట్టుకొని నాల్గు చెట్లు పెంచగలిగితే తప్ప ఒక చెట్టును సరకరాదు

ఇన్ని సంగతులు మనసులో ఉంచుకొనే కాబోలును వన ప్రతిష్ఠ తటాక నిర్మాణము పూర్వులు సప్త సంతానములలో చేర్చుట ఇప్పటికే అనేక గ్రామాలలో యిలాంటి చెట్లు తోపులు దాతల పేర్లతో వ్యవహరింప బడుతున్నాయి

ఈ సంగతులన్నీ మనసులో నుంచుకొని ప్రభుత్వము ప్రవర్తించిన నాడు మనకెరువులు శాశ్వతముగా పోతాయి అంతవరకు కొన్ని తాత్కాలిక యేర్పాట్లు చేసుకోక తప్పదు ప్రతివారు ఆహారములోని అమితత్వమును తగ్గించుకోవలసి ఉన్నది 'ఎడనెడకుడువక యిరుపొద్దుట్లు కుడుచు నతడు నదోపవాస' అని భారతము చెప్పుచున్నది భోగమునకై చిట్లు తిండ్లును తినుట మానవలెను ఆకలి

అయినపుడే ఆహారమును భుజించవలెను అప్పుడైనను ఆకలి తీరినంతనే ఆపవేయవలెను అన్నముతోను కూరల పరిమితిని పెంచుకోవలెను బజారులలో కొన్న కూరలు తినుట గాక తమ దొడ్లలో యేదోఒక కూరను కాయించుకోవలెను భాగ్యముల మీది తప్పుడు అరగదంబించి తెల్లని బియ్యమునకు ప్రయత్నింపక కటిక చే బియ్యమునే అన్నమునకు వాడుకోవలెను ప్రతిక ఎళమను బాగుగా నమలి మింగవలెను కూరలను చిముడ బెట్టక తగుమాత్రము ఉడకనిచ్చి భుజింపవలెను అప్పుడుమండిన గంజిగాని కూరలు వండిన నీటినిగాని వంచి పారబోయరాదు వాటిని భోజనములో నుంచియే తినవలెను ఆహారము తినునపుడు ముందుగనే జాగ్రత్త పడి విస్తరిలో తమకు కావలసిన పదార్థము తక్కువగానే వడ్డించుకొనవలెను అవసరమైతే మరొకతూరి వడ్డించుకోవలెను అంతే గాని ముందుగా యెక్కువగా పెట్టింపుకొని పారవేయరాదు వడ్డించుకొన్న యింకా అని మితి తప్ప తినరాదు ఎవరో ఒకరు చదివి తృప్తపడక అందరకు యీ వ్యాసమును చదివి వినిపించవలెను చదువురాని ఆడువారికి, ఎల్లలకును నచ్చుచెప్పవలెను

ఇప్పటినుండి కూరగాయల విత్తులను సేకరించి తొలకరి వానలతోనే కొన్ని గింజలను భూమిలో పాతిపెట్టవలెను వాటి పోషకై యెక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను ఈ కరువు కాలములో నీదొడ్లో పెంచుకొన్న కూరగాయలను నీవు భుజించినాకూడా అన్నము లేక మరణింపబోయే ప్రజల పోషణముల కాపాడిన పుణ్యము లభిస్తుంది

**డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావుగారు వ్రాసిన
చలిజ్వరముపై వ్రాసుబడిన విమర్శలకు సమాధానము**

అనువ్యాసము నకు ప్రతివిమర్శ
కొల్లిరంగడు చొదలి దైర్యము లేక రామామూర్తి నాయుడు
సౌరక యోగవ్యాయుడు ప్రకృతి చికిత్సలయిము
కొల్లివర గుంటూరు ప్లా

నా సోదర ప్రకృతి చికిత్సకులు శ్రీయుత
డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావుగారు వ్రాసిన
సమాధానమును డిశ బరు నెల ప్రకృతి
పత్రికలో చూచి ఆశ్చర్య చకితుడనైతిని
నేను “చలిజ్వరము” పై వ్రాసిన విమర్శలో
వారినేమో ఆక్షేపించి ట్లు వ్రాసిరి నను
వారిని యే మాత్రము ఆక్షేపించ లేని
మనవి చేయుచున్నాను

ప్రకృతి వైద్యము మీదనున్న ప్రేమనల
ప్రకృతి వైద్యుని పేరుపెట్టుకొని మందులను
వాడుచూ ప్రకృతి వైద్యమును నాశనము
చేయుచున్న ప్రకృతి వైద్యులందరకూ నర్తిం
చునట్లు వ్రాసిన కౌని వారిని ఒక్కరిని
మాత్రము ద్వేషించి వ్రాయలేదని తిరిగి
మనవి చేయుచున్నాను వారు కూడా
పై తరగతిలో చేరే యెడల నేను వ్రాసినది
తప్పుక వారికి కూడా అను వర్తింతును వారు
ఆ తరగతిలో చేరనియెడల నేను నా వ్యాస
ములో వారిని ప్రత్యేకముగా ఆక్షేపించినట్లు
భావించవలసిన అవునరమే మాత్రమును లేదు
శ్రీయుత నరసింహారావుగారు బ్యాచిల్ గారు
మలేరియా చికిత్సకు మీరియాలు కాఫ్రికం
వాడినట్లున్నూ, కెల్లాగ్ గారు క్విన్సెన్ వాడి
నట్లున్నూ వ్రాసిరి వారు మనకంటె అనేక
రెట్లునుభవజ్ఞులే యుందురని కూడా వ్రాసిరి
వారు అనుభవజ్ఞులు కాదని వ్రాయుటకు

నా గొట్ కిందపట్టుకు సాధ్యమా? వారిద్దరూ
మందు వైద్యమును ప్రకృతి వైద్యముకు
వచ్చిరి అందునల్ల మలేరియాకు చికిత్స
చేయుటలో ప్రకృతి వైద్యమునల్ల సత్వర
ఫలితము కనిపించక పోవుటనల్ల మందు
వైద్యము మీదనున్న వ్యామోహమును
వీడజాలక మందులను వాడెందున వచ్చును
కూనీ మతానలంబుతే కాక పూర్తిగా
ప్రకృతి వైద్యం నందు నమ్మకమున్న ప్రతి
ఒక హోమోపతిని కూడా మందువైద్యము
గానే పరిగణింతురు

కూనీ మతానలంబు కలువారి వ్యాసమును
విమర్శించుటకే తగదని శ్రీయుత నరసింహ
రావుగారు సెలవిచ్చిరి ప్రకృతి వైద్య
ులందరిలోను అగ్రగణ్యుడని పేర్కొనన కూనీ
మహనీయుని అనుగు బాడెలలో నడచు
ప్రకృతి వైద్యులను విమర్శించుట చూడ
గీరికీ ప్రకృతి వైద్యము కంటె మందు
వైద్యము మీదనే యెక్కువ ప్రేమవున్నట్లు
ద్యోతకమగు చూచి ప్రకృతి వైద్యమును
యీ దశకు తీసుకొని వచ్చుటకు ముఖ్య
కారకులు కూనీ మహనీయులుగాని తదితరులు
కాదని ప్రతిప్రకృతి వైద్యునికి తెలిసిన
విషయమే

“ద్విజ్వరములలో సంపూర్ణ ప్రేషనాసములు
చేయించకుండా 5, 6, వారములు ఫలాహార

మిచ్చి తరువాత చేయగలిగి నన్ని దినములు సంపూర్ణ ప్రవహనములు చేయించ వలెనని" శ్రీయుత నరసింహారావు గారు వ్రాసి ఇది శాస్త్రసమ్మతమని లిండెహోర్ గారిని ప్రదహరించి ఇది శాస్త్ర సమ్మతము కావచ్చును కాని నా అనుభవము యందుకు విరుద్ధముగా నున్నది నా ప్రకృతిచికిత్సా లయముకు అనేక దీర్ఘమలేరియా రోగులు వచ్చిరి వారందరికి కూడా యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేసి నివారింప కలిగితిని

నిమ్మకాయ గనము కలిపిన మంచినీటితో జ్వరము రానంతవరకు పూరితప్రవహనము ఉడయము సాయంకాలము గోరువెచ్చని నీటి రోషినినూ అవునరమైనపుడు పూర్ణ ఖాష్తి స్నానములు, ఆతపస్నానములు, మట్టిపట్టిలు సంవత్సరములు తరబడి సులేరియాతో బాధపడ చూ, డాక్టర్లవద్ద యెన్నోయో సుండులన, ౧౦ జ్వరములను వాడి ఫలితము గాంచక మా ప్రకృతిచికిత్సా లయముకు వచ్చి రోగవిముక్తులై సుద్వ్యధకాయులై వెళ్ళినరోగు లెందరో కలగు కొంచె మించుమించుగా నుము అవలంబించిన చికిత్సా విధానమునే అవలంబించి అనేక మలేరియా కేసులను కుదుర్చు గలిగితిమని నవంబరు డిశంబరు మాసముల జీవన్ సఖాయను హిందీ పత్రికలో "మలేరియా షర్ ప్రాకృతిక చికిత్సా సఫలప్రయోగ్" యను వ్యాసములో రామదాస్ చౌధరి (ముజఫర్ పూర్) గారు వ్రాసి ఇంకిను దృష్టాంతరములు కావలయునన్న పుడుకోట నుండి K L శర్మగారి సంపాదకత్వము క్రింద యింగ్లీషులో వెలువడు చున్న 'The life natural' డిశంబరు సంచికను చూడ వచ్చును

జ్వరము రాని రోజున శ్రీయుత నరసింహారావు గారు రోగికి ఫలాహారమిచ్చి నందుకు నేనాశ్చ్యించితినిని వ్రాసి జ్వరము పూర్తిగా పోనంత వరకు ఆహారమిచ్చుట పారాపాటమోనని నా సందేశమును వెలి పుచ్చితినే కాని ఆశ్చ్యించుట యెంత మాత్రము కాదని మనవి చేయుచున్నాను నరసింహారావు గారు నావ్యాసమును స్నేహదృష్ట్యతో చూచిన యెడల నేనాశ్చ్యించితినిని వ్రాసియుండరని నా తలంపు ఈ సమాధానము నైనను స్నేహదృష్ట్యతో చూడగలరని ఆశించుచున్నాను

ఏదైనను మొండి మలేరియా కేసులు వచ్చినపుడు విమర్శకులను ఓకిత్స చేయుటకు ఆహ్వానించెదనని శ్రీయుత నరసింహారావుగారు సెలవిచ్చిరి అటువంటి కేసులకు చికిత్స చేయుటకు నేనెల్లపుడు సద్దమని శ్రీయుత నరసింహారావు గారికి మనవి చేయుచున్నాను

మందు వైద్యమును గురించి యెన్నియో సంవత్సరములు చదివి జీవితమంతయు మందు వైద్యముతోనే గడిపిన సుప్రసిద్ధ డాక్టర్లు మందు వైద్యమునుగురించి యిచ్చిన అభిప్రాయములు యీ క్రింద ప్రదహరించుచున్నాను వాటిని చూచియైనను నాసోదర ప్రకృతి చికిత్సకులు మందు వైద్యమును గురించి వారి అభిప్రాయములు మార్చుకోగలరని ఆశించుచున్నాను

(1) Drugs no matter in what form, under what conditions in what quantity and quality under what name patented or otherwise have been are and will continue to be in proportion to their use a great and positive cause to God's human family This great and almost universal delusion

namely that by taking of drugs or patent medicines, a sick person can be restored to health is shown in all its absurdity in the supposition that what will make a well person sick will make a sick person well. This is a great fallacy as is sadly shown by the millions that have passed off from the earth's surface before half their days were spent since the creation of the world or since the days of Hippocrates, drugs never have cured one single person having disease of any nature. When it is asserted they have done so it will be found on close examination and argument that the person has recovered comparative health in spite of the drugs and not through their influence.

Dr John Cowen, M D

(2) He is the best physician who knows the worthlessness of drugs

Sir William Osler

The greatest physician of our age

(3) Remedial agents or drugs are morphological in their operations and therefore by the administration of medicine we cure our disease by producing another

Dr Martin Parr, M D

Professor of Medical College
New York

(4) I declare as my conscientious conviction founded on long experience and reflection, that if there were not a single physical surgeon midwife, chemist, apothecary druggist nor drug on the surface of the earth; there would be less sickness and mortality, than now prevail.

Jas Johnson M D, F R S

(5) The Science of medicine is a hurtful system and the effect of medicines on the human system is in the highest degree uncertain, except indeed that the

have destroyed more lives than war pestilence and famine combined

Dr John Mar on Good M D F R S

(6) If all the drugs were thrown in the sea it would be so much better for man but so much worse for the fishes

Dr Oliver Wendel Holmes

(7) Drugs do not cure diseases disease is always cured by the Vis medicatrix nature the inherent natural power in a human being

Prof Joseph M Smith M D

(8) Physicians have hurried thousands to the graves who would have recovered if left to Nature

Professor Clark.

సుక్ష్మసిద్ధ మందుల నైపుణ్యము యెంతయోమంచి మందులయొక్క గుణయోగతి తెలుసుకొని ప్రకృతికి మరలుచుండ నా సోదర ప్రకృతి చికిత్సకులు శ్రీయుత నరసింహారావుగారు ప్రకృతి నుండి మందులను మరలుట చూడ నాకెంతయు ఆశ్చర్యము గొల్పుచున్నది ఇకనుండి యెవను వారు ప్రకృతి చికిత్సనేపట్టి మందులను పూర్తిగా విడచి ప్రకృతి చికిత్సాధి వృద్ధికి తోడ్పడగలరని ఆశించుచున్నాను

శ్రీయుత నరసింహారావుగారు కొన్ని కేసులు యిచ్చి వాటికి సర్వర ఫలితము కలుగటకు ప్రకృతి చికిత్సలు తెలుపవలసినదిగా ప్రాసరి వాటికి నాకు తెలిసినంత వరకు ఈ క్రింది సమాధానము వ్రాయుచున్నాను ఈ ప్రశ్నలపైటికి నాకే తెలిసిన ప్రకృతి చికిత్సకులు యింకను విపులముగా సమాధానము లివ్వగలరని ఆశించుచున్నాను

శ్రీయుత సరసంహారావుగారు గ నేరియా
 రోగి చికిత్స చేసిననియు 3 4 ఘంటలుగడచి
 నను ఫలితము కలుగ లేదనియు వ్రాసినారు
 3 4 ఘంటలు గడచినట్లు వ్రాయుచూ మరల
 వర్ణ వైద్యములోని చికిత్సలు ప్రయత్నించుట
 కై గను వ్యవధిలేదని వ్రాసిరి 3 4 ఘంటల
 కాలములో వర్ణ వైద్యము చేయుటకే వ్యవధి
 లేకపోయోనో? ఈ రోగికి వర్ణ వైద్యము
 ప్రయత్నించి యుండిన యెడల తప్పక ఫలితము
 కలిగియుండుదని నీ నమ్మకము
 సంజురోగికి నులమూర్తియును బంధించిన
 వనియు ఆరోగికి చికిత్స యేవిధముగా చేసినను
 వ్రుపయోగ పడలేదనియు వ్రాసి ఆరోగికి
 బాగుగా ఆవిరి పట్టి పండుమట్టి పట్టి వేసిన
 యెడల తప్ప ఫలితము కలుగునని
 నానమ్మకము
 చెవిపోటుకు యెన్న ిధముల ప్రకృతి చికిత్స
 చేసినను ఫలితము కలుగలేదనియు అంతట
 వెలులి మంచినూనెలో కాచి ఆ వేడినూనె
 చెవిలో వేయించగా అరఘుటలో బాధ
 శాంతించిన దనియు వ్రాసినారు నా అను
 భవములో యిటువంటి కేసులు అనేకములు
 ఆవిరి సహాయము వల్లను వేడి ఆలిని ఆయిల్
 చెవిలో వేయుట వల్లను కుదుర్చు కలిగింది
 అందు వల్ల వెలులితో మనకంత అవుసరము
 కలుగజేమో యని నా అభిప్రాయము
 మండ్రకిప్పుకు నేనింత వరకెన్నడును చికిత్స
 చేయలేదు కాని తేలుకుట్టిన వారికి
 మాత్రము చాలామందికి యీ క్రింది విధ
 ముగా చికిత్సచేసే సఫలుడనైతిని
 కుట్టినచోట బాగుగా ఆవిరిపట్టి వెంటనే కుట్టిన
 భాగమునకు పండు పట్టివేయుట ఈ చికిత్స
 అద్భుతముగా పని చేసినది
 శ్రీయుట సరసంహారావు గారు K L శర్మ
 గారు తమ పుస్తకములో ఔషధుల సుప
 యోగించినట్లు వ్రాసినది సెలవిచ్చిరి ఈవివ

యమును తెలుసుకొనుటకు నేను గారికి
 వ్రాయగా వారుసమాధాన మిచ్చిరి అనమా
 ధానమును ఈ క్రింద వ్రుడహరించుచున్నాను
 I permitted the use of Senna leaves
 in the previous editions of Practical
 Nature cure but in the latest edition it
 does not find a place because I think it
 can be dispensed with if the oil clyster is
 used as a preparation for the enema
 ఇప్పటికే వ్యాసము చాల పెద్దదయినది
 అందువలన మన ఆంధ్ర దేశ ప్రకృతి చికిత్స
 కుల కందరకు ఒక మనవిచేసి యీ వ్యాస
 మును విరమించదలచితిని
 ఆంధ్ర దేశ ప్రకృతి చికిత్సకు లెల్లు do as
 I say but dont do as I do అను ఇంగ్లీషు
 సామెతను అనుగరించకుండా నారు చెప్పేది
 తూచా తప్పకుండా ఆచరించి యితరరాష్ట్ర
 ప్రకృతి చికిత్సకులకు ప్రజలకు ఆదర్శప్రాయ
 లుగా నుండి ప్రకృతి వైద్యమును వృద్ధి పర
 చుటకు పూరిగా తోడ్పడగలరని ఆశించు
 చున్నాను

అ రో గ్య దే వి

సీ॥ పాలకధర్మంబు బరమావులగు తల్లి
 దండ్రుల సత్యవర్తన విధంబు
 సాధకోపాధ్యాయ బోధయు విజ్ఞాన
 శక్తి పునాదులై జూచురూరు
 ఆహారమును నిద్ర, వ్యాయామమును బ్రహ్మ
 చర్యమ్ము స్తంభ ప్రశస్త మెలయు
 సత్త్వమ్ము శాంతి, వ్రసన్నత్వమును, సౌఖ్య
 మాస్తంభములను గప్పె చెలంగ
 అందు నారోగ్యదేవి సుఖాననమున
 విడిసె యానంద సుధసేషుఁ బిలుచు ఎలుపు
 భారతాత్మజులకుఁ జెవింజేరుగాక!
 ఎల్ల లోకములు ప్రతిధ్వనించు గాక!
 ఏలూరు శైవ్యాధాని కవిరాజు
 కందుకూరి వేంకటసుబ్బారావు
 ధన్వంతరి కళాశ్రమకు

ప్రకృతి ప్రబోధం

రవయితి అన్నవరపు జగన్నాథరావు రంగపాఠం

వలసతోగమల దమ్మ సోదరా !

కాంచి కాపాడరా వీరుడా !

పొడర్ల చేబూని

గీటిన బ్రతులతో

ఎలుదోమినా గాని

పావైన బోవక —పలు॥ సోదరా !

మలిగంబు నీటిలో

స్నానంబు సానంబు

గావించగా నచ్చు

చర్మ వ్యాధులు వెంట—పలు॥ సోదరా !

పైకంబుచే నున్న

నియమంబును లేక

మిక్కిలంక వచ్చురా

ఘోర జ్వరాలతో —పలు॥ సోదరా !

మిల్లు నాడించేసి

శంఖులాటి బియ్యం

నేవించ పొడవులు

ప్రాప్త మగుట గాక —పలు॥ సోదరా!

నియమాలను త్రోసి

రతి క్రీడలు సల్పు

పీడించు రోగాల్లా

ఆయువు క్షీణించి —పలు॥ సోదరా!

సౌందర్య భ్రమలోను

సబ్బలూ స్నో బుడ్లు

పొడర్ల హయంగ

చర్మ శోభను బోయి —పలు॥ సోదరా!

చుట్టలూ బీజీలు

సగరెల్లు వెలిగించ

శ్వాసాది బాధలతో

హృదయంబు క్షీణించి—పలు॥ సోదరా!

సారాయి మద్యంబు

పానంబు జేయంగ

అరంబు సున్నయై

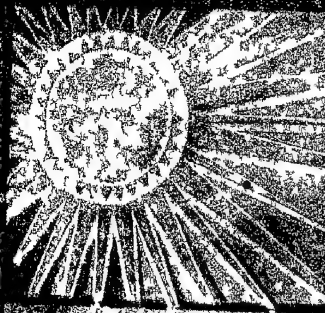
నర్తకగు మేనుండి —పలు॥ సోదరా!

శ్రీ కోడి రామమూర్తి నాయుడు స్మారక యోగ వ్యాయామ

ప్రకృతి చికిత్సాలయము కొల్లిపర

దై రెడ్డెరు వొక్కరంగి దానుచోదరి

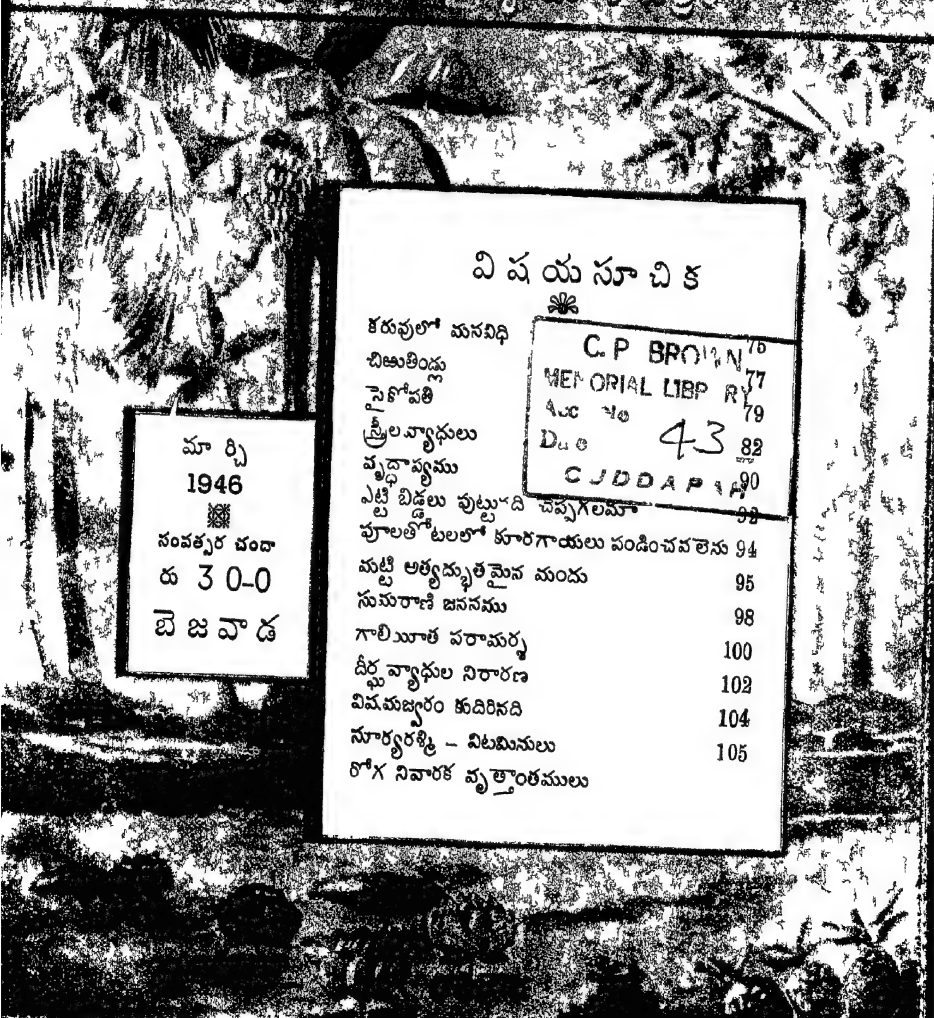
ఈ చికిత్సాలయము 1940 సంవత్సరమునం 1940 మే నెల 1 వ తేదీ వరకు అప్ప కట్టలో పై వారితో సమవబడి అనేక ముఖ్య కేసులు కురుర్చబడినవి 1945 మే 2వ తేదీ నుండి యిప్పటి వరకు కొల్లిపరలో సమవబడు చున్నది కొల్లిపరలో ప్రకృతి వైద్యమునకు కావలసిన పండ్లు, పాలు, కూరగాయలు, దొరుకుట దుర్లభముగా నున్నందున యీ చికిత్సాలయమును కృష్ణాజిల్లా యాద్యుగల్లు కు మార్చుటకు స్థిరపరచు కొని అక్కడ య 2-75 శెంట్లు మొరక భూమిని రు 6000/- లకు కొనడమైనది రు 12000, లు ఖర్చుపెట్టి 2 వక్కా కట్టడములు కట్టుటకు కూడా స్థిరపరచు కొనడమైనది ప్రస్తుతము వక్కా కట్టడములకు కావలసిన సామూన్లు మొదలైనవి యాద్యుగల్లు చేర్పించుచున్నాము కొల్లిపర నుండి యీ చికిత్సాలయమును యాద్యుగల్లుకు మే నెల మొదటి వారములో మార్చుదురు



ప్రకృతి



నవీత్ర సమృద్ధి దైవ్య మౌన సత్త్వ



మా ర్పి
 1946
 సంవత్సర చందా
 రూ 30-0
 బె జి వా డ

విషయ సూచిక

కరువులో మనవిధి	
చిఱుతిండు	
సైకోపతి	
శ్రీలక్ష్మ్యాధులు	
వృద్ధాప్యము	
ఎట్టి బిడ్డలు పుట్టుచు చెప్పగలమా	92
పూలతోటలలో కూరగాయలు పండించవలెను	94
మట్టి అత్యద్భుతమైన మందు	95
సుమరాణి జననము	98
గాలియూత పరామర్శ	100
దీర్ఘ వ్యాధుల నిరారణ	102
విషమజ్వరం కుదిరినది	104
నూర్యరశ్మి - విటమినులు	105
రోగ నివారక వృత్తాంతములు	

C. P. BROUN⁷⁶
 MEMORIAL LIBR⁷⁷
 400 40⁷⁹
 Date 43⁸²
 CUDDAP⁹⁰

ప్రకృతి

నచిత్ర సహజవైద్య మాసపత్రిక

బె జ వా డ

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ఎక్కువ నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కాన్యములను అనుసరించుచున్నందున సామ్యమును తెలిసికొనికే జీవించుట నేడు యుగము సమర్థించుచున్నది. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనభిమతి ముందు శారీరక మానసిక వ్యాధిబాధలను తీర్చుకొను సాధన లేవో మందు - ఆపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే స్వరమును అనుభవించుట ఎట్లో ఈ పత్రిక వివరించున మందులు ఇంజనీరులు అనభిమతి లేకుండా అతిమాత్రము క్షయ కృష్ణ రాచపుండు మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి నీ సూర్యరేఖలు జలము ఈ పదార్థము శలచారము అధిశయనము గ్రహచక్రము మట్టి వాయుమాను మృగ మొదలగు దానిని అన నిర్మూలించు కులభవగు విధానములను తెలుపును

సంవత్సర చందా రూ 3 0 0 ల మాత్రము

750 పుటలు

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్రములు

డాక్టరు యి డి బ్యాల్మిట్ MD LLD గారితో ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

నా ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథము ను

గా పుచ్చు వెంట్రూమ్మయ్య ND DM గారు భాషాంతరికరించును

సునిశితములగు మార్మింగినికేర్చు క్షయిల్ని యాగనిచూచికల్గు మొగలగు విషయము లింగు విశ్రులముగా విశ్రించి దీనిని గ్రంథ సాగ్యము కానివి దక్ష వైద్యుడిని స్వీకరణము లక్షణములు శాస్త్రీయముగా వివరించబడినవి

నిండు కలిగోరెండు 18 రూ 4-8 0

పోస్టేజీ 0-8 0

కొలది ప్రతులు మాత్రమే కలవు

400 పుటలు

తొట్టి వైద్యము

70 చిత్రపటములు

కూడే మహాగారి అభినవవైద్యశాస్త్రము ముఖ్యైఖరవిద్య గోగోగ్యవివేకము శిశుపోషణ అను నాలుగు గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేట తెల్లముగా శ్రీ డాక్టరు పుచ్చు వెంట్రూమ్మయ్యగారిచే వివరింపబడినవి

ప్రశ్నితరములు అధికముగా చివర చేర్చబడినవి

కొలది ప్రతులు మాత్రమే కలవు

నిండు కలిగోరెండు రూ 3 0-0

పోస్టేజీ 0-8-0

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి

రూ 2 0 0

ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి

రూ 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము

రూ 1 4 0

17 18 19 20 21 22, 23 24 25 26 27

సంపుటములు ఒక్కొక్కటి

రూ 3 0 0

1 నీటివడిమినిగొల్పు ధర్మామీటరు

రూ.

శ్రీకృష్ణుని రకము

5 0 0

2 శరీర ఉష్ణమును కొల్పు ధర్మామీటరు

3 0 0

3 వినిమా పురోసెట్టు

5 0 0

4 గోకు కొటి పెద్దది

18 0 0

5 గానూం ర కైలపెట్టె పెద్దది

4 0 0

5 డిబ్బా చిన్నది

3 0 0

7 రంగు అద్దపు కాగితములు

1 టాపు

0 12 0

8 భూతఅద్దము

10 0-0

9 రంగు అద్దాలు 14 X 12 సైజు

10 0-0

7 X 5 సైజు

2-0-0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28

బెజవాడ మార్చి 1946

సంచిక 3

కరువులో మనవిధి

రెండవ ఋతేటిన్

మొదటి ఋతేటిన్ ప్రకృతి శ్రీకృష్ణ సంచికలో అచ్చుపడినది

కరువులో మనము చచ్చిపోతాము అను భయము చేత యెక్కువ మంది చచ్చి పోతారు నేను వేదాంతం చెప్పట లేదు నిజమైన, అనుభవమైన విషయమును చెప్పు చున్నాను పాము విషము వలన కంటే పాము కరిచింది చచ్చి పోతాము అను భయము వలన యెక్కువ మంది చచ్చిపోతారని విజ్ఞులు చెబుతారు అలాగే అహారము తక్కువైతే కూడా మనము చచ్చిపోతామని అనేక సందికీ సమ్మితక ఉన్నది మనకు యెంతో తక్కువ అహారము సరిపోతుందను సంగతి తక్కువ తిననారంభిస్తే గాని తెలియదు ఒక వేసంగిరోజున యెండలో నడచి వచ్చిన వాడు నాలుగు గ్లాసులు చల్లని నీరు త్రాగుతాడు ఒక పరిశోధన చేయండి ఒక గ్లాసును నీరు త్రాగి అందు నిమిషములు ఆగితే తరువాత యింకొక గ్లాసును నీరు సరిపోతుంది అంటే రెండు గ్లాసులు నీరు త్రాగకుండానే సరిపోయింది అని అర్థము

అలాగే మనము అన్నము తినేటప్పుడు కూడా ఒక పరిమితి చాటిన తరువాత తినే అన్నము అంతా ఆభ్యాసము చేత తింటాము అప్పుడు అన్నము లోపలకు పోకపోతే ఊరుకాయా, పచ్చడి, వంటకొని మరీ తింటాము ఇట్లా తింటుంటే తినే తిండి అంతా స్వప్నముగా అనవసరమైన ఇది కళ్ళపడి పనిచేస్తూ పోతుంది

అకలితో మాడేవారిని గూర్చికాదు వారి చేతులలోనికి యీ వృత్తిక పోతుందో, పోదో అని కూడ సంశయమేను వారికే యిప్పుడు సహాయము కావల్సింది దైహిక శ్రమ లేకుండానే తిన వసతులు గలవారిని గూర్చి మాత్రమే యిప్పుడు వ్రాయుచున్నాను ఎంతో అన్నము ఎల్లలు పెద్దలు కంచాల దగ్గర పారవేస్తూ ఉంటారు అప్పటికే యెంతో అనవసరముగా తిని కూడా ఉంటారు నిస్తళ్ల దగ్గర, కంచాలదగ్గర అన్నము మిగల కుండాను, పారవేయ కుండాను ఉంటే కూడా యెంతో అన్నాన్ని కూడ బెట్టవచ్చును ప్రతివారు తాము తినే అహారములో కొన్ని వండని పదార్థములను కూడ కలిపి తినవలయును అవి కూడా తిన నారంభించిన రుచి గానే ఉండును ఆరోగ్యము చెడిపోక వృద్ధి పొందును వానిని కూడా సాధ్యమైనంత వరకు నమలే తినుట వలన తక్కువ పదార్థములు సరిపోవును అట్టి పదార్థములను కొన్నిటిని యీ క్రింద వ్రాయుచున్నాను

వండునపుడు ప్రతి కూరకాయయు నమలుటకు వీలగు నంత వరకు మాత్రమే ఉడుక నీయ వలయును కూరగాయలు చిమిడిపోయినపుడు వాని యండలి దేహ పోషక పదార్థములు తగ్గిపోవుటయే గాక అవి యెంతో తిన్నను తృప్తి కలుగ కుండుటయు కద్దు కను

కనే అవి అటిరావు అందువలన అకు కూరలను, తాయ కూరలను నంబు నపుడు మూలి ఉన్న పాత్రలో తక్కువ కాలము నండ వలయును వేపుడు కూరల యందు సత్తన పూర్తిగా పోవును కనుక దుంప కూరలు తిను నపుడు ముఖ్యముగా నండకొనియే తినవలయును కిరకరలాడు గొల్లు తయారు చేసిన దుంప కూరలన్నియు అనారోగ్య కరములనియే చెప్పవలెను

వ్యంజములు అనగా అన్నముతో కలిపితివని ఇట్టివానిలో పచ్చి పచ్చకును, ఉరుసులను పేడకొన వచ్చున దోనకాయ, కొబ్బరి, తెలగపండు, మొదలగువి విడివిడిగా పచ్చడులు చేసికొను తినుట అందకును యెరిగినదే ఇదే విధముగా పచ్చిబీరకాయ, పచ్చిపొట్లకాయ, కూరపచ్చళ్ళను చేసికొని తినినపుడు రుచిగానే ఉండును మొదటలో అలవాటులే నపుడు తిహ్నకు రుచిగా నుండినను పచ్చివాన నగా నుండుట వలన కొంతమందికి యివ్వముగానుండక పోవచ్చును అలవాటుపడిన మొదల వానిని మాత్ర ముఖముగానే భజింప వచ్చును ఒకసారి తినియూడండి. రెండవసారి అవియే తోపుగా నుండును ఇట్లే రామములగ పండు కూడ పచ్చడిగా చేసికొని తినవచ్చును

మినుము, పెర్రు, శగ మొదలగు వానిని నానబెట్టి రుబ్బి ఎచ్చడిగా చేసుకొని తిని నపుడు డా అవి వ్యంజనముగా పనికివచ్చును ఇంతే కాక రుచిబేధమునకై కొబ్బరి దోనకాయగాని, దోనకాయ కందిపప్పుగాని కొబ్బరి శగపప్పు కాని, మామిడికాయ కొబ్బరిగాని, బీరకాయ పెరిపండు కాని, నిమ్మకాయ రసముకొబ్బరిగాని కలిపి ఎచ్చికునుగా నూరి తయారు చేసికొనవచ్చును కొబ్బరి బీరకాయలను రుబ్బిగాని, నూరిగాని పచ్చడి చేసికొనవచ్చును రామములగను కొబ్బరికొని, పప్పు పదార్థములతో గాన కలిపి పచ్చడిచేసి కొనవచ్చును పండిదింపన పులుసులో రామములగ ముక్కలుచేసి వాడుకొని వచ్చును టామూటో రసముతో నిరుచేర్చి పోపుపెట్టి చారుగా ఉపయోగించు కొనవచ్చును మామిడి ముక్కలు గాని, నిమ్మరసము గాని వేర్చి పప్పుపదార్థముతో ఉపయోగించుటను తయారు చేసికొనవచ్చును పండిన పదార్థముల కన్న నండని పదార్థములు కన్న పరిమితిలో కృత్రిమి కలిగించును మలమూత్రములు కూడా హరితగను పనిచేయుటకు కావలసిన ఉత్సాహదులు వృద్ధిపొందుటయే గాని నాడి శక్తి యెంతో పెంపొందును

ప్రకృతి చికిత్సాలయ మంతా కూరగాయల తోటలు

మ హా త్మ ని ఆ దేశం

హాతీమహాత్మని ఆదేశం ప్రకారం ఇచ్చట ప్రకృతి చికిత్సాలయ ఆవరణ మంతలను కూరగాయల తోటలు, పూల తోటలు, నేయటానికి చాక్లర్లు ఇతర పనివారంట ప్రవహింపదు. మరల హాతీమహాత్మని మిగతా ప్రదేశమంతా తాగు చేయాలని నిర్ణయించేసాడు

చి టు తి ం డ్లు

అన్నము తినిన తరువాత మళ్ళీ అన్నము తినుటకు మధ్యన తినుటకు ఉపయోగించునవి చిటు తిండ్లు ఇవైనను బాగా ఆకలి అయినపుడే తినవలయును ఆయాకాలములలో వండే అన్ని జాతులపండ్లను యిందుకు ఉపయోగపడును కాక పండ్లు సంపాదించలేని వారు, సంపాదించగలిగినా తగినన్ని లేనివార, రుచులు కావలసనవారు యీక్రింది పదార్థముల తినవచ్చును | కొబ్బరి మిలావు (మేళన) ఒక కొబ్బరి కాయ కొట్టినపుడు వచ్చేముక్కలలో నాలుగు తులముల కొబ్బరి ముక్కలను తీసికొని వానిని నమలుతు, బాగుగా నమలినతరువాత అరటి పండును చేర్చి తినవలెను దంతముల పటుశ్వము లేనవా కొబ్బరిని బాగుగా రుబ్బి గాని, తురిమిగాని దానిలో నాలుగు తులముల అరటిపండు ముక్కలను చేర్చుకొని తినిన యెడల అది మిగుల రుచికరముగా నుండుట యేగాక బుదాయకముగా కూడా ఉండును ఆహారపు తేమిడి రోజులలో తినుటకు యిది మిక్కిలి ఉపయోగించును కనుక కుతుక బంటిగా అన్నము తినేవారు పనిపాటలు లేని వారు అజీర్ణరోగులు దీనిని తినగూడదు తెల్లచక్కెరతోను ధాన్యముల పిండితోగాని తెల్లచక్కెర పప్పు పదార్థముల పిండితోగాని పప్పుపదార్థములతో గాని, నేతితోగాని, నూనెలతోగాని, వండి తయారుచేసే పిండిపంటల కన్న యిది మిక్కిలి తేలికగా జీర్ణమగును అరటిపండ్లు సంపాదించుకోలేనివారు కొబ్బరితో బెల్లమును వాడుకోవచ్చును పైరెండు కన్నువులలోను కొంతమందికి కొబ్బరి అరటి పండ్లు కుచ్చించును కొందరుకు కొబ్బరి బెల్లము కుచ్చించును అంతేకాదు, కొంతమందికి కొబ్బరి

బెల్లము ఆరోగ్యవృద్ధముగానుండును అనుభవము మీద ఎవరికి యేది ఆరోగ్యవృద్ధముగానుండునో వారు దానిని వాడుకొనవచ్చును

2 వేరుశనగ-అరటిపండు మిలావు గుత్తి వేరుశనగగాని, అల్లి వేరుశనగగాని బాగుగా పండినకాయ ముక్కిపోనివానిని సంపాదించవలెను తీసికొనివచ్చి లోలిగింజలను ఒక రాతిపూద యెండలో యెండింపవలెను అందులో నాలుగు తులముల పప్పులు, నాలుగు తులముల అరటిపండు దగ్గరనుంచుకొని, వేరుశనగ గింజలను ఒక్కొక్క దానినే నమలుతూ అరటిపండును చేర్చుకొని తినుచున్న యెడల రుచిగానుండును ఈ ఆహారము బలదాయకముగ కూడా ఉండును ఇందులోని చమురు కష్టముగా జీర్ణమగునుగాన వేరుశనగ తినినపుడెల్లనాలుగు తులముల బెల్లముతో తయారు చేసిన పానకమును గాని, నిమ్మరసము వేసిననీటిని గాని త్రాగవలయును వేరుశనగ తిన్నతరువాత దాహమగుట కద్దు అట్టివారు ఒక గ్లాసును మంచినీటిని దాహమైనపుడు త్రాగవలయును లేనిచో వేడిచేయును. వేరుశనగ తినినపుడెల్ల బాగా నమలుట ప్రధానమైనది బాగా నమలని యెడల యెక్కువ తినవలెనను ఆక పుట్టును ఈ ఆకశలలోబడి నాలుగు తులముల కన్న యెక్కువ తిన్నప్పుడెల్లా అజీర్ణము చేయుటకు వీలున్నది గాన ఒక తూరి 4 తులములకన్న యెక్కువ తినరాదు ఇట్టి చిరుతిండి దినమునకు ఒకతూరి మాత్రమే తినవలెను రోగులకు యిది పనికిరాదు వేరే చెప్పనక్కరలేదు, అరటిపండ్లను శుభ్రపాదించలేని వారును,

అరటిపండు దొరకని కాలమందు వాడు కొనటకును బెల్లము ఉండేయోగించుచు

5 అరటి కదంబము -

మొత్తగా పండ్ల దోసపండు యొక్క చెక్క తీసి నముక్కలును అరటిపండు ముక్కలును, కొబ్బరి ముక్కలును మూడేసి తులములుగాని నాలుగు తులములుగాని దగ్గరనుంచుకొని నమలుచు ఒక దానితో నొకటి కలిపి నమలి తినినపుడు రుచిగా నుండు దోసపండుకూడా ఉండుట వలన సులభముగా జీర్ణమగును ఇట్టి ఒకరు తినుటకంటే ఒక కుటుంబములోని వారు తినినపుడు వ్యయము కలిసి వచ్చును. ఆకలి అయినపుడు తినుట వలన సులభముగానే జీర్ణమగును అయినప్పటికిని రోగులుగా నుండువారు దీనిని తినరాదు అజీర్ణ రోగులు దీనిని రుచి కూడా చూడరాదు అరటిపండు దొరకనపుడు డబ్బుగలవారు ద్రాక్షపండు, కిసిమనపండు వాడవచ్చును డబ్బులేనివారు బెల్లమును వాడవచ్చును బెల్లముకూడా కొనలేనివారు అరటి ముక్కలు, దోస ముక్కలును తినవచ్చును బెల్లము చేర్చినచేత తేలికగా జీర్ణమగును. నమలేని వారు యీ మూటిని కలిపిరుట్టి కదంబము చేసుకొన వచ్చును రుచి చేసినపుడు దోసగింజలు కూడా మెడిసి ఆహారముగా నూరుతాయి బాగా రుచిగా ఉంటుంది గనుక కొద్దిగా తీసికొని ఆలస్యముగా నమలుచూ మ్రొంగుట మంచిది

4 వడపప్పు

అనేక శుభకార్యములలోను దేవతా పూజా క్షయమందును దీనిని వాడుతున్న ఉన్నాదులకు, పుణ్యక్షేత్రములకు, పూజ్య పుణ్యములకు

లగు చిల్లర శుభకార్యములయందు సాయం తోము పూట ముగ్ధుడు పులను పిలిచి నాన పోసిన శనగలుగాని నానపోసిన పెసర పప్పుగాని పెట్టుట కద్దు అలాగే యీ వడ పప్పు ఆకలిగా నున్నప్పుడు తినినయెడల తాత్కాలికముగా ఆకలి తీరి ఆరోగ్య సౌదముగా ఉంటుంది వడపప్పుతో బాటు కొన్ని కొబ్బరి ముక్కలు కూడా చేర్చుకొని తింటే యింకా రుచికరముగా ఉంటుంది వడ పప్పు చేసేటప్పుడు చాయపప్పుతో కాకండా ముడిపండ్లతోగాని, ముడి పెసలతోగాని, చేయుట మంచిది ముడిపెసలను నాలుగు గంటలు నాననిచ్చి, వానితో కొబ్బరి ముక్కలను చేర్చుకొని తినవచ్చును అప్పుడుకూడా 4 తులముల పెసలు, నాలుగు తులముల కొబ్బరి మిగలకుండా తినుట మంచిది దీనితో శక్తిగలవారు అరటిపండునుకూడా చేర్చుకొని తినుట మంచిది కొందరు అరటిపండును బదులుగా బెల్లపు పొడిని కలుపుకొని తినుటయును కద్దు

6 పెసర కదంబము -

నాలుగు గంటలు నానిన పెసలతో సమాన్య కూకముగల కొబ్బరి తురుమును, కొద్దిగా ఉప్పు నిమ్మరసము, అల్లపు ముక్కలు చేర్చి తినునపుడు పదార్థము రుచిగానుంది త్వరిత కలిగించును ఇదికూడా 12 తులములకు మించరాదు అజీర్ణ రోగులకు వనికరాదు.

6 పొడిలదూలు -

కీర్తిశ్రీమరాల్లైన శ్రీమతి ప్రియవంబుగారు ఆరోజులలో మాశిబిర వాసులకు చివరరోజున విందుచేసేది శిబిరవాసులు దీనిని చాలాప్రీతిగా తినే వారు. అందువలన యీ పదార్థమునకు

జ్ఞానాంబగారి లడ్డూలని పేరు పెట్టుచున్నాను సమాన తూకముగల వచ్చికొబ్బరి, శనగవప్పు పొడి గోధుమపిండి రెండు ఖర్జూరకాయలు మెత్తగాదంచి ఉండలు చేయవలెను తీపి చాలని ఎడల కినుమినుపండ్లను లడ్డూఉండలకు అంటించవలెను ఇట్టిలడ్డూకూడా ముమారు 4 తులములకు మించకుండా వాడుకొనవలెను ఇట్టి లడ్డూలు ఒక్కొక్కరు రెండు మూడు ఒక ఆహారముగా తినవచ్చును ఇంతకన్న తినుటకు గీలులేదు ఎక్కువగా తినినను అజీర్ణము చేయును ఇందులో నున్నవన్నియు బలమైన పదార్థములే గనుక అజీర్ణ రోగులు వాడరాదు బాగుగా రుచిగా నుండును గాన కొద్ది కొద్దిగా నోటిలో వేస్తొని బాగుగా నమలి తినవలయును లేనియెడల ఆశ పీరక యెక్కువగా తిని రోగము తెచ్చుకొందురు. కష్టపడి పనిచేసేవారికి యిది బాగా బలిష్ఠముగా నుంటుంది గాని దురదృష్టవశాత్తు

యిది వారికి లభించదు కనుక కలనా రిట్టిది తయారుచేసి పేదవారికి పెట్టుచుండుటమంచిది ఖర్జూర కినుమినులకు బదులు బెల్లముతో తయారుచేసవచ్చును యింకా చవుకగా తయారగును అప్పుడు పేదలుకూడా దీనిని సంపాదించుకోవచ్చును

7 పులిశాక కదంబము

ఈ ఒక్క శీర్షిక క్రిందనే యెన్నో రకముల చిరుతిండ్లను సేరు కొనవచ్చును అంభ్ర ప్రికృతి ధర్మ పరిపల్ వారు యిట్టివి తమ శిబిరములందు వాడుదురు ఇందులో ప్రధానముగా వచ్చి కూరముక్కలు ఉండును కొబ్బరి తురుము ఉండును నానిన వెనలుగాని, నానిన శనగవప్పుగాని ఉండ వచ్చును పులుపుగా నుండుటకై నిమ్మరసముగాని, మామిడికాయ ముక్కలుగాని, పుల్ల బచ్చలిగాని చింతపూత గాని చేర్చెదరు

జ్ఞానాంబగారి లడ్డూలని పేరు పెట్టుచున్నాను సమాన తూకముగల వచ్చికొబ్బరి, శనగవప్పు పొడి గోధుమపిండి రెండు ఖర్జూరకాయలు మెత్తగాదంచి ఉండలు చేయవలెను తీపి చాలని ఎడల కినుమినుపండ్లను లడ్డూఉండలకు అంటించవలెను ఇట్టిలడ్డూకూడా ముమారు 4 తులములకు మించకుండా వాడుకొనవలెను ఇట్టి లడ్డూలు ఒక్కొక్కరు రెండు మూడు ఒక ఆహారముగా తినవచ్చును ఇంతకన్న తినుటకు గీలులేదు ఎక్కువగా తినినను అజీర్ణము చేయును ఇందులో నున్నవన్నియు బలమైన పదార్థములే గనుక అజీర్ణ రోగులు వాడరాదు బాగుగా రుచిగా నుండును గాన కొద్ది కొద్దిగా నోటిలో వేస్తొని బాగుగా నమలి తినవలయును లేనియెడల ఆశ పీరక యెక్కువగా తిని రోగము తెచ్చుకొందురు. కష్టపడి పనిచేసేవారికి యిది బాగా బలిష్ఠముగా నుంటుంది గాని దురదృష్టవశాత్తు

నైకో పత్రి

సత్యము

జ్ఞానాంబగారి లడ్డూలని పేరు పెట్టుచున్నాను సమాన తూకముగల వచ్చికొబ్బరి, శనగవప్పు పొడి గోధుమపిండి రెండు ఖర్జూరకాయలు మెత్తగాదంచి ఉండలు చేయవలెను తీపి చాలని ఎడల కినుమినుపండ్లను లడ్డూఉండలకు అంటించవలెను ఇట్టిలడ్డూకూడా ముమారు 4 తులములకు మించకుండా వాడుకొనవలెను ఇట్టి లడ్డూలు ఒక్కొక్కరు రెండు మూడు ఒక ఆహారముగా తినవచ్చును ఇంతకన్న తినుటకు గీలులేదు ఎక్కువగా తినినను అజీర్ణము చేయును ఇందులో నున్నవన్నియు బలమైన పదార్థములే గనుక అజీర్ణ రోగులు వాడరాదు బాగుగా రుచిగా నుండును గాన కొద్ది కొద్దిగా నోటిలో వేస్తొని బాగుగా నమలి తినవలయును లేనియెడల ఆశ పీరక యెక్కువగా తిని రోగము తెచ్చుకొందురు. కష్టపడి పనిచేసేవారికి యిది బాగా బలిష్ఠముగా నుంటుంది గాని దురదృష్టవశాత్తు

భౌతిక దేహమునకు వ్యాయామము అవసరమును విషయమును యిప్పుడిప్పుడు చాలమంది తెలుసుకొంటున్నారు బాగా పదునుగలకత్తి అయినప్పటికిని మూలపెట్టితే యెట్లా తుప్పవట్టి పోతుందో, అట్లాగనే పనిచేయని భాగముకూడా పాలిపోతుంది అదీగాక పనిచేయు భాగమునకే ఆహారము అవసరముగాని మిగిలిన భాగములకు అట్టే అవసరముండదు ఒక వేళపని కట్టుకొని తినుట ప్రారంభించి

అలవాటు చేసుకొంటే (అనవసరమైనపుడు) ప్రకృతే నోరుమూయిస్తుంది భౌతిక దేహమునకు యేన్యాయము వర్తిస్తుందో ఆసూత్రములే మనసుకు కూడా వర్తిస్తాయి ఎంత బాహు బలమున్నప్పటికినీ మనసు సరిగా పనిచేయకపోతే నిష్ప్రయోజన మగుతుంది మనసు చెప్పినట్లు దేహము నడుస్తుందను సంగతి నిర్వివాదమైనది ఏ యే నియమముల అనుసరిస్తే మనసు క్రమముగా ఉంటుందో తెలుసుకొందాము

మనసును మగ అనువులో ఉంచుకొనవలె
గారి, యిష్టగతిని దానిని పోనిరాకు భాళిగాను
ఉంచరాకు వృత్తి సుబాధమైన ఆలోచనలు
లేకుండా ఉంటే వివరీతాలలో చనిలు చాలా
కలుగుతాయి 'నిగ్మాచారత్వము కావురుమగు
ఐంబులందఱి కొ నాథా' అన్నాడు గిడు
రుడు

'సోమరిపోతు బుర్రలోనే సత్యాను ప్రవేశిసా
దన్నది' ధైర్య మనసుకూడ యెంత లోజై
-దో అంతవా సేవ దానికేమైన పనికిర్పి
తప్ప లేకపోతే ఎన్నలాకు పోతుంది

చెమతలంపులను కలుగ నీమరాడు చెడువ
నుల చేయుకొండా ఉండాలంటే చెమతలంపును
రాకుండా చూచుకోవాలి ఒక కేళికలిగినా
మనసులోనే నచ్చ చెప్పు కోవాలి భౌతిక
దేహము సవనచస్తున్నప్పటికీ నీచునియకు దా
దానికి ప్రత్యక్షముగా సంబంధించే ఉదాహరణ
చిత్తము శిశువుమీద భక్తి చెప్పలోను
ఉండరాదు భౌతిక దేహము చేయుపని
మీదనే మనసు కేంద్రీకరింపబడి ఉంటే ఆపని
కూడా చాలాతేలికగా అగునుంది అన్యోస
క్రగానున్న మనసుతో దేహము గంటలో
చేయు గల పనిని, అసక్తగానున్న మనసుతో
అరగ అతానే పూరిచేస్తుంది

మానవుని అంధికలో నున్నంతవరకు సాధించ
లేని విషయము లేదు, మనసులో భావనజేసి
త్వపుకూలముగా సంబరించాలి నేను అని
చెప్పినప్పుడు దుర్మనుషుడు, దుర్బుధుడు అని
చేసినను చేసుకొంటూ పోతే అల్లాగా సిద్ధమ
గుతాము, గడ్డిపోచకుకూడా కొరగాకుండా
ప్రతాపము అంధువలననే అత్త నిండవని

అగ్నినింది యెంత పనికిరాదు అగ్నితృష్ణ
కూడా అంత పనికిరా లినదే ఎన్నెన్నటికినీ
హద్దులలో ఉన్నంత వరకే ఉపయోగిస్తుంది
హద్దు మీరితే అగ్ని ప్రాంతం మి పురు
షే రిములు నాలున్నూ హద్దులలో ఉన్నంత
వరకే ఉపయోగి మలు గు చెప్పినదే వేదమను
యెంకివలసదల పనికిరాదు అగ్నివారిందరెల్లు
) రవిదుగురో మనమును అట్టికీ భారబడు
దుము లెన్నలు చేయుదుము గల దిను కొం
గగు మనసులో ఉన్నా నాచ చెప్పవలె
గాని యిగా నీ కిని గేషుని రుద్ర

శుద్ధి, అసూయలు మచ్చునక్షనా పనికి
రావు ఎదుటి వానిని పె రెండు దుర్మణములు
సాధించ లేక పోయినా, ఎక్కు వానిని సాధిం
చే మాట గిడు మనసు దేహములు విడ
దీయరాని పగలు చేతి మ సులో కలిగిన
భవముల వలన హింసకమా వులు కలుగును
రక్తప్రసవణము శ్రమముగా నుండిదు గుండె
దడనడలాడు మూత పతిమితి పెరుగును
వాంతులు కలుగుతయు కర్డు కొంతమంది
చెతన్యము లేకండా పడిపోగురు

కష్టముల నెదుర్కొంటుకు కూడా సిద్ధముగా
నుండవలెనగాని సుఖములే నావంతుగాని
కష్టములు నావంతు కాదని భావించరాదు
కగ్మ అని, ప్రార్థనమని పదులకు ధూషింప
రాదు అదంతా అదృష్టమని తృప్తిపడరాదు
కష్టమని తోచిన ప్రశ్నలనుకూడా నెనుపెంటనే
లేల్చవలెను గాని మారమునకు వాయిదా
వేయరాదు ఏవో అభూత శక్తులు వచ్చి
యీ చిక్కు ప్రశ్నలను విడదీస్తాయని
తృప్తి పడరాదు,

ఎవరిని నిందించరాదు నిన్ను ముందుగా
పరీక్ష చేసికొని తరువాత మిగిలిన వారిని
పరీక్ష చేయుము వైరిలోని గుణములను
యెంచుము గాని లోపములను యెంచుటతో
తృప్తి పడకు

అసలు తప్పును యెందుకు చేసారని, తానా
పర్సితిలో ఉంటే యేమి చేసి ఉండువాడని
ఉహించుకో తప్పులలోని కార్యకార
ణముల సంబంధమును విడ దీయుము

ఎన్ని అవంతరములు వచ్చినా నిన్ను నీవు
మరచి పోకు ఏ ప నైనా స్వబుద్ధితో విచా
రించి మరీ కార్యోన్ముఖుడవు కమ్ము

ముందువైద్యులు నయముకాదని వదలివేస్తే
గాని, ప్రకృతి వలకకురారు మనదగ్గరకు
వచ్చిన రోగులను యే యే మందులు తిన్నా
వని వేరుగా అడగ నక్కరలేదు తాయత్తులు
రక్ష లేకుల సంగతివేరుగా చెప్పనక్కరలేదు
మనకన్న ముందుగానే యేకరువు పెట్టుతారు
అన్ని ఆశలు వదలుకొని, వారసులతో తగా
దాలవస్తాయే మోసని పీలునామా వ్రాసవచ్చి
నరోగి చరిత్ర చెప్పుతాను ఈమెది గుంటూరు
జిల్లా శ్రీ గుంటూరు, తెనాలిలో ఉన్న హే
మా హేమాలందరు కడుపులో బలపుట్టింది
ఆపరేషను చేసినా చస్తావు చేయకపోయినా
చస్తావన్నారని పక్షేనండి తత్వము తెలిసిన
వాడుగదా అని ఇంటి డాక్టరు నీదగ్గరకు వెళ్ళినా
ఆయనా అట్లానే అన్నాడు కడసారి ప్రయ
త్నముగా యిచ్చటకు వచ్చారు అయిదేండ్ల
క్రితము జరిగింది కథ అచ్చటేసంభావణ

నేను నీచేరు

నాకు నీ స్నేహ పూర్ణము

నేను నీచేరు

రోగి అ నం తా ర ము

నేను రోగము?

రోగి బల

నేను ఏమన్నారు

రోగి ఆ ప రేషన్

నేను చేయాలన్నారా

రోగి అ వు ను

నేను చేయించుకోక పోయినావా?

రోగి అయినా

నేను అట్లాగా

రోగి నయమగుతుందా?

నేను తప్పకుండాను

రోగి ఎంతకాలము

నేను ఏజారము

రోగి ఆ ఏంచేయాలి

నేను పదిహేను రోజులు ఉపవాసమండాలి

తరువాత

నేను రోజుకు రీ తీపినారింజలు పదిహేనురోజు

లవరకు

తరువాత

నేను పండ్లెందుకు ఎక్కువ లేకుండా తీసి

నారింజ కాయలు పదిహేను రోజులవరకు

తరువాత

నేను దోసకాయగాని, బీరకాయగాని, పొర

కాయగాని రీ తులము వరకు పదిహేను

రోజులు

తరువాత

నేను రెండు పూటలూ పదిహేను రోజులు

తరువాత

నేను పది తులముల జొన్నపిండి రేట్లను

అరవీశెడు కూరను సాయంకాలము అరవీశెడు

కూర మార్చితము

తరువారే

నేను రెండు పూటలూ

తరువారే

రోగి నారోగాన్ని నయము చేశారు

నేను నేను చేసినదేమీ లేదు నీ

నీరోగాన్ని నయము చేసుకొన్నావు చెప్పింది

నేను గాని చేసింది ఏదీ, నమ్మి చేశావు కాబట్టి రోగము నయమైంది నమ్మకపోయినా, చేయక పోయినా రోగము నయము కాక

గీ దేహము పటి పాత్ర అయింది కాబట్టి బాగ్మతగా సంచరించు

స్త్రీల వ్యాధులు

కుసుమవ్యాధి

సృష్టికృమమునకు ప్రధానమైన స్త్రీబాధి రిజర్వల కానంతవరకు యేమిసాక్ష్యము అనుభవించుకొనినా వ్యవహారాంశ్యమైన తదాది వారి యిశుములకు అంతలేదు వంశానుగతముగా వచ్చిన నవాయి, పచ్చసెగ, కొరుకుడు మొదలగు వానివలన చిన్ననాటములోనే బాలురలలో కుక్కనట్టము, బాలికలలో కుసుమవ్యాధి కలుగుటయుగలదు

యోనినుండి బయటకువచ్చు కుసుమ తెల్లగాను, పసుపుగాను, ఆకుపసుపుగాను, ఎర్రగా ఉండును. ప్రత్యేకముగానే యీ రంగులన్నీ కలిసియుఉండవచ్చును కాని తెలుపురంగుల కల కనుమయే యెక్కువగా వచ్చుచుండును ఇండువలననే కాబోలు (White discharge) అన్నాడు. నిరుపేక్షముగా ఉండగలందులకు దీనిని కనుమఱ్యాధి అని నామకరణము చేసినాము ముందువైద్యము ప్రకారము యీవ్యాధి కారణములను, లక్షణములను, చికిత్సలను ముందుగా చెప్పి తరువాత ప్రకృతివైద్యద్వయితో పోలికనుబోధింపము.

రోగలక్షణముగాని ప్రత్యేకరోగము

మాలిమ్యముకాదు అన్నిరోగములలో వలెనే దీనిలోను తరగణ, కాలికదశలు రెండనూ గలవు తరువాత కేలికగానే గుడుడును ఏదో నయముగునుండిలే అని ఉపేక్షచేసిన యెడల కాలికదశను పొంది చాలా కష్టముమీదగాని కుదరవు

రక్తముతగిపోవుటవలన వచ్చును దేహపోషణకు అవసరమైన పదార్థములు లేకపోవుట వలన వచ్చును మురికి ప్రదేశములలో నివాసముండుటవలనను, గాలీ వెలుతురులు భారాళముగారాని ప్రదేశములలో కాపురము చేయుటవలనను, వచ్చును ఆత్మనిండవలనను, అతిసంగమమువలనను కలుగును గర్భము బారోపోకుండా యోనిలో ఉంచబడిన గర్భరక్షకయంత్రములవలనను కలుగును. గర్భవతిగా నున్నప్పుడును, గర్భస్థావయవములకు కుద్ధిజీయనందువలనను రహస్యావయవములను కుద్ధిజీయనందువలనను యీరోగము రావచ్చును ఎత్తునుండి దుముకుటవలనను, యెక్కుగా యెగురుటవలనను, పొట్టమీద తగిలిన బెబ్బలవలనను యిది కలుగును మలబద్దకముకూడా యందుకు సాధుపడును గనీయోగల పురుషులలో సంభో

గించినందువలనను శ్రీలకు కుసుమవ్యాధి కలుగును

ఈ కుసుమము అయిదు ప్రదేశములనుండి బయలుదేరి భగముద్వారా బయటకువచ్చును ఏ ప్రదేశమునుండి బయలుదేరినదీ ద్రవము యొక్క రంగు, చిక్కదనముల బట్టి చెప్పవచ్చును కాని యీ లక్షణములను బట్టి మాత్రమే చెప్పట నమంజనము కాదు

ఈ కుసుమము యే ప్రదేశములనుండి వచ్చినా ఆ ప్రదేశములోని ఆమత్స్వచము ఉనికి ఉండును ఎర్రగా నుండును కొద్దిగా నల్లగా నుండును తమిద గింజలంత చిన్న చిన్న పొక్కులు ఉండును వుండు పడును ఈ కుసుమము చాలా కాలమునుండి వచ్చుచున్న యెడల యీ పొక్కులు కూడా అప్పటి నుండి ఉండును ఎప్పుడూనూ మానవు కుసుమవ్యాధి ఉండుట వలన ఋతుక్రమము నరిగా జరగదు క్రమ ప్రకారముగా బైట చేరరు బైట ఉండక పోవుటయు కలుగును జరిగినపుడైనను మంటలు, పోటు కలుగును

ఇట్లా ఉద్రిక్తమైన గర్భశోశములో తయారైన ద్రవములు గర్భనాళముల (fallopian tubes) నుండి వచ్చిన శోణిత బిందువులను పురుషుల శుక్ల బిందువులతో సంపర్కమును పొందసేక అభ్యంతర పెట్టును అందువలన బిందు వేర్పడదు గర్భవతులు కారు వంధ్యులుగా నిలబడి పోదురు

ఇంతేగాక దీనివలన జీర్ణ క్రియకుంటు పడును నీరసముగా నుందురు శోపము పెరుగును రక్తము క్షీణించును దురాలోచనలు పెరుగును, మత్తిళ్లమణము, హిస్టీరియా మొదలగు వ్యాధులు కలుగును

(1) భగ సంబంధమైన కుసుమము — కుసుమము భగములో వుట్టి బయటకు రావచ్చును యోని యొక్కముందు పెదవులను భగమని నాము ఈ పెదవుల లో వల భాగమునుండి గాని వెలుపలి భాగమునుండి గాని మధ్య భాగమునుండి గాని యీ కుసుమము బయటకు రావచ్చును ఆ ప్రదేశములో నుండు గ్రంథులలో యీ ద్రవము ఊరుచు భగము నుండి వచ్చు కుసుమము జీవిత కాలములో ఎప్పుడైనా రావచ్చును ఒకే వయస్సులో రావలెనను నియామకము లేదు కానీ చిన్న ఎల్లలలో యీ రకము యెక్కువగా వచ్చుచున్నది

గనేరియా మొదలగు సుఖ రోగములు శ్రీలకు కలిగి నపుడు ముందగా నుండునది భగము కానదాని నుండియే యీ ద్రవము వచ్చును తరువాత యోని నుండియు గర్భముఖము నుండియు గర్భ మధ్య నుండియు యీ ద్రవము వచ్చును

2 యోని సంబంధమైన కుసుమము — యోని నుండి వచ్చు కుసుమము సామాన్యముగా తెల్లగా నుండును యోనిలోని ఆమత్స్వచము నుండి వచ్చుటచే అమృగుణము కలదిగా నుండును ఈ కుసుమము పైకి చూచుటకు తెల్లగా నుండదు కాని నూత్యదర్శనీ యంత్రముతో చూచి నపుడు మాత్రము తెల్లగానే ఉండును పసుపు రంగుగా కూడా నుండవచ్చును చీము కలిసి నపుడే యీ పసుపురంగు వచ్చును ఈ పసుపు రంగుతో బాటు యెర్ర గీతలు గాని, చుక్కలు గాని ఉండును గర్భ వతులుగా నున్న శ్రీలలో యీ రకము యెక్కువగా కనబడును మిగిలిన

అన్ని రకములను కలుగు సామాన్య కారణముల వలననే గాక బయట చేరినపు చలి గాలి తగులుట వలనను గర్భము స్థానాధారమును పొందినపుడును, గర్భ రక్షకయంత్రములు వాడినపుడును, కుష్కములో రక్తగర్భణము జరుగ కుండా అనరోధములు కలిగినపుడును, అతిసంగమము వలనను, యీ రకము హెచ్చుగా కనబడు చున్నది

3 గర్భముఖ కుసుమము - కుసుమము గర్భకోశము యొక్క కుఖము నుండి వచ్చుచు కుసుమము పానద్రవ్యముగా నుండును. కోడి గుడ్డులలోని పొనవలె నుండును. పనుపు, ఆకు పచ్చ ఎరుపు రంగుగల కుసుమము వచ్చుట యుగలదు. ఈ కుసుమము రెండవ రకమగు కుసుమమువలె అమృతగుణము గలదిగాక ఘోరగుణము కలిగి ఉండును. ఈ ఘోరగుణము కలిగిన కుసుమము యోనిద్వారా ప్రవహింప వలసి వచ్చుటచేత తనగుణమును, రంగును పోగొట్టుకొనును. కొంచెము చిక్కగాను, అమృతగుణము కలదిగాను తయారగును.

ఈ కుసుమము యొక్క రంగును భౌతికవేత్తములో కనిపెట్టలేము. సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో చూచినపుడు నన్నని కుటికలు, కుడువలు కనుబడును. కుసుమములోని చిక్కదనము యొక్క దైవ కొలదినీ కుడువల సంఖ్య పెరుగును. వీటిలో యెరుపు రంగుగల కుడువలు కూడా ఉండును.

విరిగిన నాలుగు రకములగు కుసుమ వ్యాధుల కన్న యీ రకమగు కుసుమ వ్యాధి యెక్కువగా నుండును. ఏ వయస్సులోని స్త్రీలకైనను యీ వ్యాధి భావచ్ఛను కాని గర్భవతుల

లోను, తల్లలలోను యీ రకమగు కుసుమ వ్యాధి యెక్కువగా కనిపిస్తుంది.

గర్భ సుధ్యమునంకి వచ్చు కుసుమముకూడా యెక్కువనో పోవలెన వచ్చుచేటి యిచ్చలే హెచ్చుగా ఉత్పాదించును. ఇచ్చటనే మంటలు కట్టు కట్టుగా యోనిలో కలిగిన మంటలు పోయి అశ్మవద్యాముక్తి పొందును. గలడ గర్భము యొక్క భ్రంశము కలిగిన ఒత్తివలనను భ్రంశము మంటలు కలుగును. అందుము యొక్క భావచ్ఛను గావచ్చును. గనేయమునందుండి మూడు జీవులు యిచ్చటనే నరనాగ మేర్పరుచుకొనును.

4 అంతర కుసుమ వ్యాధి - గర్భకోశధ్యనుండికూడా కుసుమము రావచ్చును. ఈ కుసుమముకూడా యెక్కువగా ఉండును. ఘోరగుణము కలదిగా నుండును. గర్భముఖము నుండి వచ్చు కుసుమము స్త్రీలకు కే ఉండును. ఈ రోగము కాళిక మైనపుడును, గర్భకోశ సంబంధమైన అంతర వ్యాధులున్నపుడును యీ కుసుమము చాలా చిక్కగా నుండును. ఎర్రగా నుండును. కుసుమము చాలా తరచుగా వెడలుచుండును. కాగా ఎరుపురంగుగల కుసుమము కూడా తరచుగా వచ్చుచుండును. సూక్ష్మదర్శిని యంత్రముతో చూచినపుడు యీ విషయము బాగా బోధపడగలదు.

ఈ కుటికలమట్టు శ్లేష్మపుపొర ఉండును. కుసుమముతో బాటు చీముకూడా బయటకు వచ్చును.

ఈ రకమైన కుసుమవ్యాధి కూడా యేవయనులోనైనా రావచ్చును. కానీ వ్యక్తముగా అయిన తరువాతను, భర్తలతో కాపురములు చేసే

స్త్రీలలోను, మధ్యవయస్సులోనే ముట్టుకాని స్త్రీలలోను, అందుకు ముందుగాను యీ రకము యెక్కువగా కనబడుచున్నది మధ్యవయసులోనే ఉండి ముట్టుకాని స్త్రీలలో గర్భముఖము చచ్చువడి సంకోచమును పొందును సంకోచమును పొందిన యీ రంధ్రముగుండా గర్భములో తయారైన కుసుమము బయటకు రాదు అందు వలన గర్భకోశములోనే నిలబడి పోవును మంటలు పోట్లు, కలుగును ఈ బాధలచూచి ఆ తర్వాతము పుట్టిన దేమోన) భయ పడుదుము ఈ రకమగు కుసుమవ్యాధి వలన అంతర్వ్యాణము పట్టుటయు అంతర్వ్యాణము వలన యీ రకమగు కుసుమవ్యాధి కలుగుటయు సంభవించును

ముట్టుకాని పూర్వము గాని, అయిన తరువాత గాని, కుసుమవ్యాధితో బాధపడు వారిలోనే ఈ అంతర్వ్యాణములు యెక్కువగా కనబడి చున్నవి

5 గర్భనాళ కుసుమవ్యాధి — గర్భాండము లలో తయారైన ద్రవములను గర్భకోశము లోనికి తీసికొని వచ్చు వి Fallopian Tubes వీటినే గర్భనాళములందురు

ఈ గొట్టముల నుండి కూడా కుసుమము రావచ్చును అయితే విగిలిన భాగములనుండి వచ్చు కుసుమమునకును ఈ కుసుమమునకును గల తేడాలను తెలుసు కొనుటకు హెన్రియింగు చాలా ప్రయత్నములు చేసినారు ఇప్పుడును జరుగు చున్నవి ఇంత వరకును ఇప్పుడో తగ్గ తేడాలు దొరక లేదు

రోగి చెప్పు లక్షణములను బట్టి యేభాగ

మునుండి కుసుమము వచ్చు చున్నదియు చెప్పట కష్టము అయినప్పటికిని ఈ క్రింది నిర్ణయము చెప్పవచ్చును కుసుమము కొద్దిగా తెల్లగానున్న యెడల యోని సంబంధమైన కుసుమ మనియు, మరి తెల్లగా నున్న యెడల గర్భముఖము నుండి వచ్చు చున్నదనియు పట్టుగా నున్న యెడల గర్భకోశము మధ్య నుండి వచ్చుచున్నదనియు సామాన్యముగా చెప్పవచ్చును

ఇంత కన్న నిశితమైన పరీక్ష మరొకటికలదు దాని ఫలితముగా కుసుమము ఎచ్చట నుండి వచ్చుచున్నదీ తూ చా, తప్పకుండా చెప్పవచ్చును ఏటా గంటే

సన్నని సిరంజిని భగము గుండా యోని లోనికిని అచ్చట నుండి గర్భకోశములోనికిని ప్రవేశపెట్టి అచ్చటి ద్రవమును తీసి పరిశీలించిన యెడల ఈ కుసుమము వచ్చు ప్రదేశమును సులభముగానే తెలిసికొన వచ్చును

మందు వైద్యము వారి చికిత్సా ప్రక్రియలేమిటంటే దేహమునకు బాగా బలము పట్టి గలందులకు టానిక్కుల నివ్వ మంటారు ఇనుము, పాపానము, క్వయినా లను ధారాళముగా వాడ మంటారు

చిన్న ఎల్లలకు వచ్చు కుసుమవ్యాధులలో బాగా బలము పట్టగలందులకు చేపనూనెను, రక వర్ధికాగలందులకు యినుముతో తయారు చేసిన మందులను వాడ మంటారు

సీసము, తగరములతో తయారు కాబడిన మందులను పెద్దలకు అన్నిరకములగు కుసుమ వ్యాధులకును సరాఫూటముగా వాడమంటారు ఆహారములోను, విహారములోను అవ

సరమైన మార్పులను చేయమన్నారు దేహ తత్వము బాగా బలపడనట్లు చూడమన్నారు ఇంతవరకును కనుమవ్యాధికి చుందువైద్యము వారు చెప్పిన నిర్వచనమును కారణములను లక్షణములను, చికిత్సావిధానమును స్థాపించు లాకన్యాయముగా తెలుసుకొన్నాము ఇకను ప్రకృతివైద్యమువారు అభిప్రాయమును తెలుసుకొందాము

లక్షణములనుబట్టి రోగములను స్వయంచిన మందులను ఇచ్చు ఆలోచన వైద్యులకు యవన్నియు ప్రత్యేక రోగములనియు దేహవికేరుగా చికిత్సించవలయుననియులోచనవచ్చును ఏరోగమునకు ఆరోగమును ప్రత్యేకముగాక తీసికొని చికిత్సను ప్రారంభింతురు కాని చికిత్సాద్వైతమును, రోగాద్వైతమును తెలుసుకొన్న ప్రకృతివైద్యులకుమాత్రము యవన్నియు ఒకేరోగ పదార్థముయొక్క వివిధ లక్షణములని లోచనపడదు

దేహమంతయు అతుకులబంతకాదు కన్నుకును కాలుకును సంబంధముగలదు ఒక అవయవా రోగ్యమునకును మరొక అవయవా రోగారోగ్యములకును సంబంధముగలదు ఒకముక్క ఆనారోగ్యముగా ఉంటే మిగిలిన భాగము ఆరోగ్యముగా నుండదు దేహమంతా సమిష్టి పదార్థముగలవలన మనము చేయుచికిత్సకూడా దేహమొత్తమునకే చేయవలెను. ఏతుంపునకు ఆ తుంపునకు చికిత్స చేయరాదు

అనలూ యాకునుమవ్యాధి అననేమి? ఎందువలన కలుగుచున్నది?

కనుమవ్యాధియొక్క స్వరూపమును తెలుసుకొనుటకు ప్రకృతివైద్య పోతలను

మనములను ఆహారమంతయు మిదటరసముగ మారును కరువాలి రక్తాదిమిగిలిన భాతువులుగా మారును ఈరసమును మనము భాగ్యముతో పోల్చవచ్చును భాగ్యమునుమార్చి ఐప్పు పెప్పు చింతిపం మొదలగు వస్తువులు యెటువచ్చుచున్నో అట్లనే మిగిలిన ఆ భాతువులును యీమనమునకి పుట్టిన ఎక్కువగానుండు భాగ్యమును మెట్లుగాదలలో భద్రపరిచుకొందుమో అట్లనే అవసరమునకు మారినవలె రసము సంచితములుగా నిలచిపోతుంది అజులు, క్షయము, బుగ్గులు, ఉదరము యిండుకు అనుకూల స్థలములు అవసరము వచ్చినపుడు మనమెట్లుగాదలలోని భాగ్యమును తీసి వాడుకొందుమో అట్లనే దేహ వ్యాపారమునకు అవసరముగు పదార్థము లేనపుడును, ఉపవాస దినములలోను యీ సంచితములు భిర్చు అగును ఇంతేగాక మరొకరసాగ్రము కూడాగలదు అవసరమునకు మారించితముగా చేసుకొన్న యీ రసమును దేహమంతాని ప్రకృతి యిటుకు పంపుటకు నదా ప్రయత్నించుచునే ఉండును అది బలహీనఅవయుననుల దరినిచేరున అచ్చట నిలువడండ్లి బయటకు పోలేక మరుగుచుండును అందువలనను మంటలు, గుల పుట్టును

ప్రాణవంతమైన మానవదేహములో నర్జీవమైన యీ రసమునకు స్థానము లేక పోవుట చేత దీనికి ప్రాణవాయువు అందదు అందక పోవుటచేత నిలవడండ్లి మురుగును పులిసి విరిచిచెంది యెక్కువ స్థలమార్పించుకొనిన గాని బయటకుపోదు అప్పుడు దీనిలో అన్యమంటా పుట్టదు ఈ పులియుటలో రోగిని

ఆమత్వచమంతయు తెగిపోవును ఈ రెండును కుడువలు కుడువలుగాను, కుటికలుగాను బయటకు వచ్చును ఈరసము ఒక తెయిపు రంగుతోనే రావలెనను నియమములేదు ఈ రసమే యెక్కువ కాలము నిలచినప్పుడు బాగావులియును మరీ పసుపు రంగుతోవచ్చును రస రక్తవాహికలు దగ్గరగానుండుట చేతను పులియుట చేతను ఒక వాహికలో నుండి మరొక వాహికలోనికి సాంకర్మ్యము జరుగుచుండును సరారక్తముతో యీ రసముకలిసినపుడు కుసుమమునకు యెరుపురంగు వచ్చును ఎరుపురంగుగల కుడువలు కూడా బయటకు వచ్చును

ఈ కుసుమము ఒకే వయసులో రావలెనను నియామకములేదు బయటకు చేరుటకుముందుగాని, వెనుకగాని రావలెనను నియామకములేదు ఎప్పుడైనను రావచ్చును

ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి కాలుతీపులు, ఎక్కలు సములుట, నరములు పీకికొనిపోవుట నీరసము గానుండుట కళ్ళు తిరుగుట, తలనొప్పి, చికాకుగానుండును మనసులో యేవేవో ఆలోచనలుంటుండును ముక్కువముగా నుండును పులిదేనుపులు ఉండును

ఈ దుర్బర వ్యాధివచ్చిన తరువాత చికిత్సించుకొనుటకన్న రాకుండా కాపాడు కొనుటయే తెలివిగలవని ఏనియమముల నవలంబిస్తేయీ వ్యాధి రాకుండా పోతుండు తెలుసుకుందాము అందుకుగాను బహిష్కార్యవయవముల బహిష్కరణ క్రియనుగూర్చి ముందుగా తెలుసుకొనవలెను

జీహ్వాములో నాలుగు బహిష్కార్య వయవములుగలవు మల కోశము, మూత్రకోశము,

ఊపరితిత్తులు చర్మము ఈ నాలుగును ఎ్రిధాన అవయములేను ఈ నాలుగుంటిలోను యేఒకటి తనధర్మమును నేరవేళ్ళక పోయినా మిగిలిన మూడును ఆవనిని పూర్తిచేయును నఖి శిఖి, వర్జంతము ఆవరించిఉండు అవయవము చర్మముగటవలన చర్మము చాలా ప్రధానమైన బహిష్కార్యవయవము దీని గుండా ఘనద్రవవాయు రూపమైన మూడు రకములగు మలినములును బయటకు వచ్చును ఊపరితిత్తులనుండి వాయురూపమగు మలినములును మూత్రానందము లనుండి ద్రవరూపమగు మలినములును, మలకోశము నుండి ఘనరూపమగు మలినములును బయటకు వచ్చును మలకోశము, మూత్రకోశము గర్భకోశము మూడును కలిసి ఉండుటవలన మలకోశములోని మంటలు గర్భకోశములోనికిని, మూత్రాలోని మంటలు గర్భకోశములోనికిని, వచ్చును ఈవేడివలనను రసము సరిగా పరిణామమును పొందక బయటకు వెడలిపోవును మలబద్ధక నుండుటవలన మలకోశములో నిలవడెన్న మలము మురుగుచుండును ఇట్లు మురుగునపుడు మంటలుపుట్టును ఈమంటలే సన్నిహిత దోషముచేత గర్భకోశములోనికి పోవును

మలబద్ధకముతో బయలుదేరన కుసుమవ్యాధి మలబద్ధకము పోతేనేగాని పోదు

వీరికి మూత్రదోషముకూడా ఉంటుందే మూత్రదోషము పోనిది, మూత్రము తెంపుకానిది యీవ్యాధి పోదు

దురాలోచనవలనను మలబద్ధకము కలుగవచ్చును దురాలోచనలు రాకుండా యెప్పుడును చూడకొనుచుండవలయును

కామ తీ కోకో సారాయి మొలగు నపా
ద్రవ్యమును త్రాగింపవలసను నిలకడము
యేర్పడుతుంది ఎల్లగంట సారాయి త్రాగి
నపుడు మూత్రవిండములలో నుంటులు లు
గును రక్తములో ఉద్దీగి మిగిలి ఆ రక్త
రక్తమే మూత్రవిండములలోనికి పోవుననిన
అచ్చటను నుంటులు కలుగును మూత్రము
యొక్క అసాధారణ రక్తముచలన మూత్ర
కోశములోను వేగింపులు ఇంగుననినను వల
బడి ముక్కలుగును

గునుమవ్యాధి రాకండా చూచుకోవలసి
మలబద్ధకము లేకండా చూచుకోవాలి మునుము
తిగిన ఆహారము నరియెనవిరిగిముమునుపొంద
వలెనటే మూకువిషయములు ఆవసరము

(1) కదలిక (2) ప్రాణవాాయువు (3) సూర్య
కాంతి కదలిక అగగా వ్యాయామము
వ్యాయామము యొక్క ఉపయోగములను
గూర్చి అచ్చట యేకాద్రుపిటముగాని, ఒక
విషయము మూత్రము చెప్పకరిప్పడు దేహ
ములో కదలిన భాగమునకే ఆహారము అగ
సరము కదలిక ఉంటేనే ఆహారమును స్వీకరిం
చుటయు, మలినములను బయటకు పంపుటయు
జరగుతుంది లేనప్పుడు యెచ్చటివి అచ్చటనే
నిలబడిపోతవి ఉపాక్షయేనీ అలవాటుకొన్న తిని
నప్పటికిని ప్రకృతే నోరు మూయుస్తుంది

స్వచ్ఛమైనగాలి పీల్చవలయును బయటనుండి
పీల్చినగాలిలోని ప్రాణవాాయువు దేహకోశ్య
మునకు చేరినది ఆవసరము ఈ ప్రాణవా
యవుతో కలిసియే, దేహములో తయారైన
వాాయూహవమైన బొగ్గు బయటకు వస్తుం
మనము పీల్చుగాలిలో ప్రాణవాాయువు తృప్తకర
ముగా లేని యెడల రాసాయనిక క్రియలో

తయారైగ బొగ్గు అంతయు బయటకు రాదు
దేహమునకు సూర్య కాంతి బాగా తగుల
నీయవలెన నప్పుడును గోమధు మెరుగని
నన నాగరికలోనే ఈ గునుమవ్యాధి
యొక్కగా నుండి గా ని పాటలు
చెనుకొని వింత చాలు జనులలో యితగా
ఈ గరిమివ్యాధి లేకు ఎగలో తిరిగినపుడు
చుట్ట మంతయు ఉన్న నగును కద
లిక హెచ్చున కది విండ ముగ నున్న
క ము లన్నియు ఉపయోగము పొందును
చర్మ రంధ్రము లన్నియు నిమగ్నమును
ఈ రంధ్రముల గుండా చుట్ట ధారాళముగ
బయటకు వచ్చును ప్రాణ వాయువు లోనికి
పోవును

గుల బద్ధకము వాపుటకు తగుముగా చూచి
ఎనిమాను చేయవలెను యోని, కూడా
మంటలు కలుగ గుండుటకు భగవంతుని చేతు
వలెను

దేహములో యిముడికి భగవంతుని ముగిటి
భాతు వే ఈ ద్వారాలగుండాబయటకు వస్తున్న
దని తెలిసినపుడు యేమి ప్రాణుండో
మగకు వెంటనే తెలుగుంది గొంతులో నుండి
వచ్చు కళ్లెకును, యోని వెంట చుట్ట గును
మము నకును, ముక్కు వెంటరచ్చు చీముడి
కిని, చెవివెంట వచ్చు చీమునకును యేమియు
లేదా లేదు ఇవన్నియు పులిసిన అన్నసార
మను అరగక మిగిలిపోయిన పిండిపదార్థమును
నిండి పదార్థము యా ద్వారాలగుండా బయ
టకు రాకండా ఉండవలెనటే తిను పదార్థము
లలోని పిండి పదార్థపు పరిమితిని తగ్గించ
వలెను వప్పు పదార్థములను తూనవలెను

మర బియ్యము నుండి తవును తీసవేయబడును గాన ఈ ఎండి పదార్థము ప్రేగులను పట్టుకొని ఉండును జారదు అందువలన అవ రోధము కలుగును కాన మర బియ్యమును పూర్తిగా మాన వలయును

తవును పోని దంపుడు బియ్యమునే వాడ వలయును బియ్యపు కడుగును పార పోయరాదు ఆ కడుగుతో బాటు తవును కూడా బయటకు పోవును ఈ దంపుడు బియ్యపు అన్నము నైనా వండివార్చని రెట్టింపు పరిమితి గల కూరతో కలిపి తిన వలయును కూరలలోని ఎప్పు పదార్థములవలనను, క్షారసంపదవలనను ఈ ఎండిపదార్థము ప్రేగులను బట్టుకొని ఉండక తేలికగాకే జారిపోవును నిలవఉండదు అందు వలన కులబధకము ఉండదు

ఈ ఆహారము నైనను లాలాజలవ తోకలియు నంతవరకు ఓకతో నమలి మరీమింగవలయును నమలిని పదార్థములను జీర్ణయంత్రము తేలికగా జీర్ణించుకొనలేదు లేనిచో జీర్ణయంత్రమునకు పని యొక్కువై చెడిపోవును

ఊరగాయను, పచ్చళ్లను మానవలయును వీటిలో క్షారసంపద యేమీలేవు అయ్యుము శే యొక్కవగా నున్నవి వృద్ధములు రినపం ములను అగుపండ్లను విధిగా అనువలయును

మీత్ర దోషము ఉంటే నగ్నిని యీకునును వ్యాధి రాదు మీత్ర దోషము పోవలే నంటే ఆకుకూరలను బాగా తినవలెను ఆకు కూరలను చిమడనీయకుండా పలుకుగా నుండు నట్లు ఉడకబెట్టి మరి తినవలయును

స్నానములు —

ఆలేపస్నానములు, అదిత్యపేటికా స్నానములు గొంగళిచుట్టలు చర్మరంధ్రములను వికసంప చేసే మాలియ్యముల బయటకు పంపుటకు సాయ పడును స్నానమైన తరువాత పొడితుండు గుడ్డతో చర్మమునురుద్దినను చర్మరంధ్రములు వికసంచుకొనను

బహుష్కార్య వయవముల చల్లవరచ మాలిన ముల బయటకు పంపుటకు కటిస్నానములు యెంతేని మేలునుచేయును

ఆరోగ్యము ఆనందము బలము సౌందర్యము, వృజ్జులకు అవసరమగు ధానము లన్ని

‘సుఖ సదనవం’ నందు నేర్పబడును

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు శుభసంసార గ్రంథకర్త డాక్టరు పుచ్చ వెంకటాచార్యులు

కనీకానిజానకేత్ర డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు ఇకటి కైబ్యలు

మార్గము — తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హనుమాన్ పాలెం కారులోవచ్చి, అత్తోటలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు తెనాలినుండి బండిమీద రావచ్చు కొలకలూరు స్టేషన్ నుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి

పోస్టులు చిరునామా — దంతలూరు అగ్రహారం,

వివరములు గోరువారు 4 అణాల పోస్టు బిళ్లలు పంపవలెను పిడపర్రు పోస్టు గుంటూరుజిల్లా

వృద్ధాప్యము

చిరకాలము జీవించుటకు మానవుడు మొదటి నుండియు యున్నించుచున్న యున్నాడు శల వర్షకాలము మానవుడు జీవించుచున్న ప్రతి అయితే నూరు సంవత్సరములు కంటె నెక్కువ కాలము జీవించిన స్త్రీ పురుష లక్కడక్కడ నున్నట్లు వారాత్రికలులో బదువుచున్నారు

మానవులు తొంబది లేక నూరు సంవత్సర ములు జీవించుటకు కాలానుగుణ్యముగా వత్సరముల వయస్సుగల వృద్ధునియగుచో, బాను చిరకాలము జీవించువారి వంశము లోని వాడినియు తన తాతగారు తొంబది రెండు సంవత్సరములు జీవించిననియు తన తండ్రిగారు తొంబది యైదవయేట పరలోక మున కేగిననియు, తన సోదరుడు ఎనుదది యేడు వత్సరముల వయస్సుగల సాక్షాత్తు సులోచనముల నెన్నడు యాగించి లేచి నియు మొదలగు విషయములను చెప్పును. మన జీవిత కాలము మన కింబంబమును బట్టి కూడ నుండును ఎడము మన పూర్వులు ఆరోగ్యము గాను, దాక్షిణ్యముగాను ఉండి చిరకాలము జీవించుచో, వారి సంతతి వారల మగు మనము కూడ సహజముగ బులనే యుండుము మన మారోగ్యముగా నుండి, చిర కాలము జీవించుటకు అనేక కారణములు గలవు ఏదో నొక కారణము చెప్పుటకు వీలు లేదు వంశమును బట్టి కూడ జీవిత కాల మును ముహూర్తగ కనిపెట్ట వచ్చునని అను భవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు

మన ఘట్టునుండు వాతావరణము కూడ నొక ఘట్ట కారణము అనగా నొకని చుట్టు గుండు ప్రదేశము, పరిస్థితులు పరిస్థితి

గాను సౌందర్యముగాను ఆనంద మయము గాను సౌఖ్య దాయకము గాను నుండుచో నాతడు చిరకాలము జీవించును అతని శరీ రము సౌందర్యముగా నుండును వాని ముఖ వర్చస్సు చక్కగా నుండును ఎవనిచుట్టు నుండు ప్రదేశము, పరిస్థితుల పరి స్థితిగాను, సౌందర్య హీనము గాను విచార కర మగాను అ సౌఖ్య దాయకముగాను నుం డనో నాతడు ఎక్కువ కాలము జీవించడు అతని శరీరము అంద హీనముగా నుండును, వాని ముఖమందు చక్కని నర్చస్సుగా సహాదు కనిపెట్టి చూడుడు ఎవ్వడు కష్టము లలో ముగిసి, విచారముతో కష్టంగి పోవునో వాని శరీరము, ముఖము చూచుట కనవ్య ముగ నుండును ఎవ్వడు దుష్టలోచనలు చేయుచు దుష్ట కార్యములను చేయుచుండునో వాని శరీరము ముఖము కళాహీనముగా నుండును

కావున ఇక్కడ మనము రెండు విషయములు గమనించ వలసి యున్నది 1 చిరకాలము జీవించుట 2 శరీరము యౌవనని శరీరము వలె నుండుట

ఎల్లరకు వృద్ధాప్యము తప్పదు మనము పసి బిడ్డలుగా పుట్టి పెరిగి బాల్యమునై తరువాత యౌవనమునై చివరక వృద్ధుల మగుదుము సకల జీవరాసులు వృద్ధాప్యమును పొందవల సివచ్చే ఇది ఈశ్వరసంకల్పము వృక్షములు, క్రిమికీట కాదులు, పశుపక్ష్యాదులు, మాన వులు ఈ జీవులన్నిటికి వివిధ పరిమితి గల జీవిత కాలములను భగవంతుడేర్పాటు చేసి నాడు సకల ప్రాణులు కొంత కాలమైన తరు వాత మరణించ వలసివచ్చే దీనికి కారణము

ఘనశరీరము లనుపయోగ మగుట కాదు జనన మరణముల వలన జీవులు వికాసమును పొందుట కవకాశము కలుగును

ఒకని జీవితకాల పరిమితి వాని కుటుంబమును బట్టి నుండుననియు, ఈ జీవిత కాలమును పొడిగించుకొన వచ్చుననియు, జీవ శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు జీవితకాల పరిమితి కుటుంబమునుబట్టి ఉండుటకు కారణము తెలియకున్నను, కొన్ని లక్షణములు గుర్తులను బట్టి వృద్ధాప్యమునకు కారణములను తెలిసికొనవచ్చును

మానవుని వయస్సు ముదురుచున్న దనుటకు ప్రథమ చిహ్నము చర్మరము, శరీరమందలి రక్తనాళము లన్నియు క్రమక్రమముగా బలహీనమగును యౌవనుని శరీరము మీద వేలుతో నొక్కుచో గొయ్యిపడి, వేలును తీసేయగానే గొయ్యి పూడును వృద్ధుని శరీరము మీద వ్రేలుతో నొక్కినచో గుంటపడి, కొంతసేపటికి కాని పూడు కీళ్ళకండలు ఆరిపోయి గట్టిగానుండును

వృద్ధుల రక్తనాళములలో క్రొవ్వుపదార్థములు, సున్నమునకు సంబంధించిన లవణము దిగబడును దీనివలన తీవ్రమైన రక్తభారమును, రక్తనాళములు బలహీనమగుటయు సంభవించును ఈ రెంటి వల్లను రక్తనాళములు తెగిపోవచ్చును ఈ దుస్థితి మెదడులోనే సంపాదించుచో, పక్షవాతమో, మరణమో లేవుదు శరీరపోషణకు కావలసిన పదార్థములు, ప్రాణ వాయువు రక్తముతో రక్తనాళములు ద్వారా ప్రవహించి హృదయములో ప్రవేశించును కదా, కొవ్వు, సున్నము రక్తనాళములను పూడ్చుట వల్ల నాశస్యక మరణము సంభవించును

వృద్ధులొంటరిగా నుండురనియు, వా రాహారమును తినకపోతచే వ్యాధిగ్రస్తులగు చున్నారనియు, తరచు వినుచుండుము వయస్సు ముదిరినకొలది, అనేక మార్పుల వలన జీర్ణకోశము యొక్క చురుకు తనము తగ్గిపోవును అందుచేత వానికి యాశలియుండదు అయినను మితముగ ఆహారమును తీసికొనడు ఆకారణములచే అజీర్తి కలుగును దీనివలన ఆరోగ్యము చెడిపోవును శరీరము కృశించి యెండిపోవును

వృద్ధుల శరీరములు మచ్చలతో నుండును దీనికి కారణము నరములలో సంభవించు మార్పు శరీరము ఎండి ముడుతలు పడును చర్మము మీద పక్కలు పట్టి లోనిమురికి యంతయు బయటకు రాజాలదు కావున ఆరోగ్యము చెడును వెంట్రుకలు తెల్లనగును శరీరములోని ప్రతిభాగము ఆహారమును తీసికొనుటకు శక్తిహీన మగును వృద్ధాప్యములో చర్మము వల్చగానుండును శరీరము యొక్క భాగములన్నియు వృద్ధాప్యములో శక్తిహీనమగుటచే, పక్షివాతము వణుకుడు మొదలగు నవి సంభవించును కొన్ని వ్యాధులు, అపాయములు వలన మచ్చలేర్పడును ఈ మచ్చలు వలన శీఘ్రకాలములో వృద్ధాప్యము సంభవించును

మన మెంత పనిచేసిన శరీరమంత కృశించును అందుచేత శరీరము వృద్ధుని శరీరమువలె కనిపించునని జీవశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు ఎక్కువ పాటునడు తేనెటీగ విస్తారకాలము జీవించదు ఒక్కొక్కప్పుడు మానవులుకూడా నెక్కువ పాటుపడుట వలన వారిజీవితకాలము తగ్గవచ్చును చిన్ననల్లలకు ఘోరవ్యాధులు

కొన్ని సంభాషించుచున్నాను మూలమున
 డిను, వృద్ధులు, అహంకారముగల
 కనకరమైన రసమును సృష్టించు గ్రం
 థులు చెప్పట వలన ఎల్లలు శీఘ్ర
 కాలములోనే గుర్రించుచున్నాడు కొన్ని
 విధములైన మందుల కలవాటు పుట్టవలసి
 కూడ జీవితపరిమాణము తగ్గుచున్నది సహ
 జముగ మనుష్యులను అలసన కడవు రై
 నెక్కవయున్నది తక్కువయున్నది వాని
 జీవితకాలము తగ్గున యగుచుల మూలము
 నను, కొట్టల మూలమును అనకలు త్వర
 లోనే మరణించుచున్నాడు ఈ విధముగా
 కొట్లకొలది ప్రజలు ఎరువులో స్వల్పసంఖ్య
 మున పొందుచు యావ ములోకి గుర్రించు
 చున్నారు

తొండదననెత్తరములకు పైగా పొందువారి
 లలో ననేకలు శాంతశృంగారముల విడివిచార
 మననదిలేదు విచారమువలన యాము
 తగ్గినను తగ్గినను స్వల్పములో మనో

శాంతివలన జీవితము సౌఖ్యముగానుండును
 శ్రీనివాస వృద్ధాశ్రమము పొందవలసినదే
 అది స్వాభావికము, తప్పనిదీ ప్రతిజీవి పుట్టి,
 పెరిగి, వృద్ధాప్యమును పొంది మరణించ
 వలెను ఇది యాశ్చర్య సంకల్పము ప్రతి
 మానవుడు తొట్టిపాటులేక ప్రశాంతమైన
 జీవితమును గడవవలెను కాదులు, యంత్ర
 శాలలు మొదలగు ధన్యులనల్ల కూడ వృద్ధా
 ప్యము త్వరలో ప్రాప్తించునట మహాత్ము
 లడవులతో నెట్టిచీమిచింతలేక ప్రశాంతముగా
 నుండుటచెరినే చిరకాలము జీవించగలుగు
 చున్నాడ వారి శరీరములుకూడ యావనుల
 శరీరములవలె చక్కగా నుండును కావున
 విచారములను దూరముగా తరిమివైచి, మన
 స్సును శాంతముగా నుంచుకొని తానుచేయు
 ప్రతిపనిలోను అత్యుత్సాహముగాను, చురుకు
 గాను ఉన్నచో విచారకాలము సుఖము
 గాను, సౌఖ్యముగాను జీవించవచ్చును

ఎట్టి బిడ్డలు పుట్టునది చెప్పగలమా?

పుట్ట బోయెడు పిల్లలను గురించి తల్లిసంత్రులు
 వింత ప్రశ్నలు వేయు చుండెడివారు కాని
 సరియైన జవాబులు వచ్చెడివికావు ఇప్పుడు
 శాస్త్రజ్ఞులు జవాబులు చెప్ప చున్నారు
 వాటి తీరు చూడము

1. మగశిశువు కాది, అడగిశువు కాని
 జన్మించు ప్రశ్నకు మనమేమి చేయు గలము?
 సంభాగ, కాలమున స్త్రీ గర్భమున ప్రవేశించు
 యును. తల్లిమగలో పుడుమునకి సంబంధించి
 భవిష్యము తల్లిమగలో మగ శిశువును

స్త్రీకి సంబంధించిన జీవకణము లెక్కువ
 ఉన్నచో అడగిశువును జన్మించుదురు
 కావున మన మేమియు చేయ జాలము

2. ఏ శిశువు జన్మించునది ముందుగా చెప్ప
 గలమా? చెప్పలేము

3. బిడ్డయొక్క కండు ఏరంగుగా నుండునో
 చెప్పగలమా?

తల్లిదండ్రు లిద్దరకు నీలివర్ణపు కండ్లున్నచో
 వారికి పుట్టుశిశువు యొక్క కండ్లు తల్లికి నీలి
 వర్ణముగా నుండును తల్లిదండ్రులలో నొకరికి

నీలికండ్లుండి, రెండవవారి తల్లి దండ్రిలకుగాని అక్క చెల్లండ్రోకుగాని, అన్న దమ్ములకుగాని నీలికండ్లున్నచో వారి ఎల్లలకు నీలికండ్లుండు అవకాశత 50 పాళ్ళుకలదు తల్లిదండ్రి లిద్ది రకు నలని కండ్లుండి ఇరువైపులవారి బంధువులకు నీలికండ్లుండిచో, పిల్లలకు కూడా నీలికండ్లుండు అవకాశత 25 పాళ్ళుకలదు బంధువులకు నీలికండ్లు లేనిచో ఈ ఎల్లకండ్లు నల్లగానే ఉండును

4 శిశువు తల్లినికాని, తండ్రిని కాని పోలియుండుట నిజమేనా?

అవును కొన్ని విషయము లో ఎత్తులోకాని ముక్కు చెవులు, కండ్లు మొదలగు అంగముల విషయములలో కాని తల్లి దండ్రిలను పోలియుండవచ్చును కొన్ని లక్షణములు వంశసారంపర్యముగా వచ్చుచుండును ఆట్టి లక్షణములు తల్లికిగాని, తండ్రికిగాని యున్నచో, అది శిశువున కబ్బును

5 తల్లి దండ్రి లండముగా లేనిచో వారి బిడ్డ లండముగా నుండురా?

తల్లిదండ్రిలు సౌందర్యముగా నున్నచో, వారి ఎల్లలు సౌందర్యముగానుండురు దల్లిదండ్రిలు అండముగా లేకున్నను, వారి నన్నిహిత బంధువులు సౌందర్యముగా నున్నచో శిశువులు సౌందర్యముగా నుండురు

6 కురూపు లక్క డక్కడ వుట్టుట గాంచుచున్నాము దీనికి తల్లి బాధ్యురాలా?

లేదు కురూపులు వుట్టవలెనని తల్లి మనస్సులో తలంచుకొన్నను వుట్టరు

7 భార్య భర్తలనోగ్యత ప్రేమతోనున్నచో, వారి బిడ్డలు ప్రేమ మయులవుదురా?

అవును దీనికి కారణము తల్లి దండ్రిలను బట్టి శాదు ఎల్లా నిచుట్టు ప్రేమతో కూడుకొనిన వాతా వరణమును తల్లి దండ్రి లేర్పాటు చేయుట వలన ఎల్లు ప్రేమ మయులగుదురు

8 తల్లి దండ్రుల గుణములు ఎల్లల కబ్బునా? లేదు హిరణ్యకశిపులకు వృహోదులు పుట్టుదురు తల్లి దండ్రిలు ఎల్లల కిచ్చిన తర్ఫీతును బట్టి ఎల్లల నడతయుండును

9 విద్య లేని తల్లి దండ్రిలకు తెలివి లేని ఎల్లలు జన్మించుదురా?

వండిత ఎత్తుడను సామెత లేదా? వానిని యెంత తర్ఫీతు చేసినను తెర్రడియంతట వాడు కాలేడు

10 అంగహీనుడైన తండ్రి యొక్క పిల్లలు కూడ అంగహీను లగుదురా?

లేదు తండ్రి యొక్క శరీరస్థి, అరోగ్యస్థి, వయస్సు వీటివలన ఎల్లవానికి ఎట్టిలోటు కలుగదు

11 తండ్రికి బాల్యమున అంటు రోగములున్నచో ఎల్లకు కూడ ఆ అంటు రోగములు తగులునా?

లేదు భర్త యొక్క అంటు రోగములు భార్యకు ఆంబుకొనినను పిల్లలకు అంటవు

12 భర్త రక్త సంబంధము కంటే భార్య రక్తసంబంధము, ఎల్లవానికి ఎక్కువ ఉండునా?

లేదు తల్లి యొక్క రక్తము అనేక విధములుగా విరిగి మావి ద్వారా వడపోయబడవు ఈ సారముద్వారా క్రొత్తరక్తము రక్తమేర్పడి ఎల్లవాని శరీరములో ప్రవేశించును

18 కవల ఎల్లలు పుట్టుకొని లేనిది చెప్పగలమా?

చెప్పలేము 90కిబకేసు కవలెల్లలను 8000కి బకేసు ముగ్గురును 700,000 కి బకేసు నలుగురు ఎల్లలను కలిపివట్టెదరు

14 బక కటుంబములోని ఒక్కముక్క స్వభావమును ఆఖరు బిడ్డ స్వభావమును ఒకటిగానే ఉండన!

తల్లిగంజులు యావనములో అనువధనము లేనివారు కనుక మొదటిలో పుట్టిన ఎల్లలను చక్కగా తర్బీతు చేయలేరు నయస్సు మదిరివ కొంది అనుభవ మెక్కువగుట చేతన, ఆఖరున పుట్టిన ఎల్లలకు అన్నలు, అక్కలుండి వారు కూడ తర్బీతు చేయుచుండుట చేతను, ఆఖరున పుట్టినవారు ఈపకు విందిన బిడ్డిగలవారును, స్వేచ్ఛగలవారును అగుదురు

పూలతోటలలో మౌనగాయలను పండించవలెను

మహాత్ముని లోకం ఎల్ల రనుచివలెను

మహాత్ముడివద్ద బ్రాహ్మణ స్త్రీలను ప్రకృతిచికిత్స యగు నది చేసి నడిదీప మంతయు ఊమిపీఠిపై యున్న కాపు పూలతోటలలో గున యావనమును కలిపి వచ్చు కూరగాయలు మొలక వాటిని పండించుట అవసరమని చెప్పగా ప్రకృతిచికిత్సలయము వార్యుల చేయగలంబిది ఆహారమునకు కావలసిన వస్తువును విసాముగా పండించవలసిందిన చెరు ఇన్స్టిట్యూషన్ ప్రభుత్వమువారు ప్రచురించిన పత్రికములను చదువవలసిగా మహాత్మాజీ డాక్టర్ జి యన్ జోషిగారికి వారి యనుచరులకును సలహానచ్చిరి వానిలకు తమ చికిత్సాలయముయొక్క పూలవనమును కూరగాయల తోటగా మార్చి యత్నించుచున్నారు

ఈ చికిత్సాలయములో వైద్యవిషయములో కూడ సూతన ఏర్పాటులను చేయుచున్నారు లాహోరులో ప్రకృతివైద్యులు శర్మగారు గలరు వీరు చాల ప్రఖ్యాతిగాంచినవారు వీరిసహాయముతో సంత ప్రణాళిక నొకటిని మహాత్ముడు తయారుచేయుచున్నాడు

ప్రకృతిచికిత్స గ్రామ యందు బాటలో కూడ నుండవలెనని మహాత్ముని యుద్దేశము మనలో సామరితనము వృద్ధియగుచున్నది ఎంత ధనమునైనను పెచ్చించుదురు కాని, కష్టపడుచు అంగీకరించు ప్రతియింటికి విశాలమైన దొడ్లగలవు వాటిని యెడారులవలె నుంచుటకై గన 2 వ్వకొనచున్నాము కాని కూరగాయలను పెంచుకొనుటకు బద్ధివుట్టుట లేదు ఫలవృక్షములను పెంచుకొన్నాము పల్లెటూళ్ళలోనైన నేమి, పట్టణములలోనైన నేమి ఎంతయో భూమి బంజరుగా నున్నది ప్రతి ఒక్కమనుష్యుడు ఇప్పటినుంచియైనను శ్రద్ధబూని కూరగాయలను పండించుకొనుచు, ఫలవృక్షములను పెంచుట మంచిది శాశాహారము, ఆరోగ్యము, ప్రకృతి చికిత్స మొదలగు విషయములనుగూర్చి ఎంతయో చదువుచున్నాముకదా మనము స్వయముగా కష్టపడి కూరగాయలను పండించుకొని, ఫలవృక్షములను పెంచుకొనుటవలన, ఎన్నివిధములమనకు మేలుకలుగునో మనస్సులో నొక పర్యాయ మాలోచించుకొని అందులకు పూనుకొనుడు ఇతరులను కూడ ప్రోత్సహించుడు

మట్టి అత్యద్భుతమైన మందు

అధునికము, అధునికము, అధునికము, అధునికము, అధునికము

ప్రకృతి సిద్ధాంతముల ననుసరించి మానవ దేహము పంచభూతములయిన పృథ్వి, జలము, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశముల సమ్మేళనమువలన ఏర్పడిన దనియూ యీ పంచభూతముల స్వాభావిక శక్తులవలననే అది వృద్ధి పొందుచుండు ననియూ, మరియూ యీస్వాభావికశక్తుల ఉపయోగ లోపముల చేతనే మానవ శరీరము వ్యాధిభూరిత మగునయ్యు, మనము గ్రహింపవలయును యీకారణముల వలన మానవ శరీరమునకు గలుగు వ్యాధులన్నియునూ పంచ భూతముల స్వాభావిక ప్రయోగము వలననే నిర్మూలించ దగునని ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు లేచుచున్నారు

జల చీకిత్సనలేనే మృచ్ఛికీత్స కూడా శరీరము వందలి అన్యవదార్థ విమోచన కొరకై సెబాస్టిన్ నీప్ (Sebastin Nipp) లూయీకూనే (Louis Khune) గార్ల నాటి నుండియూ బాగుగా నుపయోగింప బడుచున్నదని మనము వారిచే ప్రాయబడిన ప్రకృతి వైద్యగ్రంథముల నుండి గ్రహించు చున్నాము కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధులందు జల ప్రయోగము కంటెనూ యీ మృచ్ఛికీత్స ప్రయోగము వలన హెచ్చు లాభము కలుగును

వివిధపద్ధతుల ననుసరించి మృచ్ఛికీత్స యీ క్రింద చూసిన విధములుగా ప్రయోగింప దగును సాశ్చాత్ర ప్రకృతి వైద్య వేత్తలందు శ్రేష్ఠుడైన అడాల్ఫు జస్టు (Adolf Gust) గారు కొన్ని కొన్ని దీర్ఘవ్యాధులు భూశయనము వలననూ, పాదరక్షలు లేకుండా భూమిపై నడచుట వలననూ నయమగునని చెప్పిరి

డాక్టరు గంటి దత్తాత్రేయమూర్తిశర్మ అక్కిరు

ఆధునిక ప్రకృతి వైద్యులుగూడ రోగ పదార్థ విమోచన కొరకై మట్టిపట్టీలు మున్నగు మృచ్ఛికీత్స ప్రయోగలకు ఏర్పాటు ప్రాముఖ్యత నిచ్చుచున్నారు

చికిత్సకొరకై ఏవిధమైన మట్టి నుపయోగించ వలయును అనువిషయమును గూర్చి ముందుగా తెలిసి కొనవలసియున్నది యందు మిశ్రము సాధారణముగా లభ్యమగు యితర విధములయిన మట్టికంటె ఒండు మట్టిగాని పరిశుద్ధమైన నల్లని మెత్తనైన మట్టిగాని శ్రేష్ఠము చెట్టు పుట్టల సమీపము నందుండి త్రవ్వబడిన మట్టికంటె ప్రవాహ సమీపము నుండి మట్టిని తెచ్చి ఉపయోగించుట చాలమంచిది మట్టిని చికిత్సాప యోగమునకు నర్హమగుటకు ముందుగా ఒకటి రెండు దినములు బాగుగా నెండనిచ్చిన ఎమ్మట నీటితో తడిసినానపెట్టి యుంచవలయును

ఎట్టి లక్షణము లందు మట్టి నుపయోగించి చికిత్స చేయవలయును ఎర్రగా వాపుతో గూడి నలుపు, పోటు, మంటగలిగి ఉన్నాధిక్యత గలిగిన శరీర ఉపరితల భాగముపై మట్టిపట్టీలకు వేయుటవలన అట్టి ప్రత్యేక భాగములందలి అధికోష్ణమును తొలగించి నలుపు వాపు మున్నగు బాధలను శీఘ్రముగా తొలగించును శగ్గడల, రక్తపు కంతులు, కురుపులు మున్నగు చర్మముపై బయలుదేరు కంతులపై మట్టి పట్టీలనువేసి, ఆరిపోకుండా నీటితో తడుచుచూ యున్నయెడల అవితొందరగా పక్ష్యమునకు వచ్చి బాధలేకుండా చితికి తగ్గరగా మానును చాలకాలమునుండి మాన

నట్టి గాయములు, పుండ్లు మట్టి ప్రయోగము వలన అత్యద్భుతముగా మానను గోరుచుట్టు కణపుతెప్ప మున్నగు బాధలందు ప్రతి ఒక గంట కాలమున కొకసారి యీ పట్టీను మార్చి కొత్తిమట్టి నువయోగించు చుండిన యెడల అదిరకాలములో గొధనవాణి మగుటయే కాక కొత్తిగోరు మెలచునట్లుచేయును. శ్రేణినిరు చర్యముపైండి కాలి చో ఒండు మట్టి తడినము పోగా వేనుచో బొబ్బలై నూలేవపు మెల లేకుండా చల్లగా నుంచి కొందరగా మాన్పును గ్ని చిక్షము త మర మున్నగు చర్య వ్యాధులందు మట్టి పూతలు అమోఘముగా పనిచేయును యెగ్గియా అన బడు మంత్రీపు పొక్కుల వ్యాధి యందు దిది రామ బాణము

అగ్ని మాండ్యము, మలబద్ధము మొదలగు జీర్ణావయవ వ్యాధులందు ఆహార నియమములను పాటించుచూ ఉపరమునుండి నాభి దిగిన భాగము వరకునూ ఒండు మట్టి పట్టి ననయోగించుట చాలల భద్రాయోగము పంజుల శరీరముపైనన, తలపైనను, చిడుముట్లు అనబడు చర్య రోగము యీ దినములందు ఎక్కువగా ప్రబలుచున్నది దీనికి మృచ్చికిర్న కంట సరళమైన చికిత్సాపద్ధతి మరి యొకటి లేదు

పాశ్చాత్య నాగరికత ప్రబలిత కొలదిని పల్లె గ్రామము లందు కూడా నబ్బులు నవయోగించునలవాటు పొచ్చును చున్నది గాని దీని నువయోగించుట వలన మన శరీరమునకు గలుగు హానిని గూర్చి జనసామాన్యము యోచించుటలేదు. నబ్బునువయోగించి శరీరమును తోయుటవలన చర్యముపైనుండు ఖరీకి మట్టియుగా భోజ భోజనయోగాక నబ్బునం

దుండు కొత్తపు లవణములు మున్నగు అస్మాభావిక ఎదారములు చర్యముపై చేతి చర్మపైనుండు చమ్మట రంగ్రములను మూశీయున్నది యందుల స్వేధరంధ్రముల ద్వారా బహిష్కరింప బడవలసిన అన్యపదార్థము బహిష్కరింప బడలేక పోవుటవలన అనేక చర్యవ్యాధులు గలుగుచున్నవి శరీరా రోగ్యము యందునూ, రోగనిరోధక శక్తినిగల గించుటకునూ, విటమిను 'డి' యొకటి ముఖ్యమై యిది సూర్యరశ్మి నుండి చర్యము ద్వారా శరీరము నందు ప్రవేశించునని శరీర శాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నాను యీ కారణము వలన నబ్బునువయోగించు వారిచర్యము సూర్యరశ్మినుండి ఎటుమను 'డి' ని పొందగలుగుట అసాధ్యమని గ్రహింపదగినను

యితర ప్రాకృత నియమములను పాటించ చేయుచూ మృచ్చికిర్న ప్రయోగము వలన నబ్బుమైన రెండు ముఖ్యమైన వ్యాధులను గూర్చి ప్రకృతి వర్ణికా పాఠకులకు సమర్పణ చేయుచున్నాను (1) రోగి వయస్సు 25 సం॥లు పురుషుడు వెన్నుపై పెద్దికంటి బయలుదేరినది నలుపు, పోటువలన రమారమి మూడ, నాలుగు వారములు నుండి బాధపడుచుండెను నడ్డపైకెత్త లేక పోవుచుండెను రమారమి 15 లేక 20 రోజులవరకు యింగ్లీషు వైద్యము చేయించుచూ పల్లాస్త్రీ పట్టిలను వేయుచుండెను దీనివలన ఏమాత్రము ఉపయోగమును పొందలేకపోయినకారణమువలన డాక్టరుగారు ఆపలేవను చేయవలయు నని చెప్పి రోగి పల్లెటూరినుండి వచ్చినవాడగుట వలన కోతకు భయపడి ప్రకృతి వైద్యము కొరకై నాపద్ధతు వచ్చెను

రోగికి మలబద్ధము హెచ్చుగా యుండుట వలననూ, ఆకలి హెచ్చుగాలేని కారణము వలననూ, ఆతనిని పోత్యేకము వండ్లు, కూరలు, పాలు మున్నగు పదార్థములను భుజించమంటిని మరియు ప్రతిదినమూ ఒకసారి ఎసిమానుపయోగించుటకు సలహా నీచుబడెను కురుపుపై ఒడుమట్టి పట్టిలు దినమునకు మూడు మారులు ఉదయము, మధ్యాహ్నము సాయంకాలము వేయుచుండెను యీ విధముగాపది దినములు చేయులోపున ఆతని కురుపు చితికి నయమయ్యెను మలబద్ధము పోయెను ఆతడు పూర్తిగా ఆరోగ్య వంతుడయ్యెను

(2) రోగి, వయస్సు 8 మాసములు పన్నెండ్లకిందటి సంవత్సరము వేసవి దినములందుయీ మెకు శిరస్సుపైననూ మెడపైననూ కురుపులు వేసవి నెల రోజుల వరకు పైగా యీరక్తపు కంతులు చితుకచూ మరల పెద్దవగుచుండెను ప్రతిదినము నంసనూ రెండు మూడు పర్యాయములువలచగా ఒండ్రుమట్టిమాత్రము కురుపులపై పూయబడు చుండెను యీ విధముగా పూతవేయ మొదలుపెట్టిన పది దినములందు కురుపు లన్నియు చితికి మానిపోయినవి మరల ఏవిధమైన కంతులునూ మెడపైగాని తలపైగాని బయలుదేరలేదు

పన్నెండ్లల దేహరోగ్యము తను తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్యముపై నాధారపడియుండును మాతృ గర్భము నందున్నంత కాలమునూ శిశువు తల్లి రక్తమునుండి పోషణ పదార్థములను పొందును తల్లి శరీరము నందుండు అత్యపదార్థము రక్తముద్వారా శిశుశరీరము నందు ప్రవేశించును మరియు శిశువు మాతృ శరీరమును తాగుచున్నంత కాలము గూడఅదే విధముగా శిశు శరీరము నందు అన్య పదార్థము ప్రవేశించును శిశువు తన యీ అవస్థ యందింకా ప్రకృతి జీవితమునకు దూరముగా నందున శరీరశక్తులు యిట్టి విధముగా శరీరము నందు ప్రవేశించిన అన్య పదార్థమును బహుష్కరింప ప్రయత్నించును యీ ప్రయత్నములను మందుల చేతనూ మాకులచేతను అణచిపెట్టి యిట్టి చిన్న వయస్సునందే వారి శరీరములందు దీర్ఘ రోగ బీజములను నాటుట కంటె ప్రకృతి నియమపాలనవలనను, పంచభూతముల ఉపయోగము వలనను, వ్యాధి పదార్థమును శరీరమునందు నిర్వయిండుకుండా జాగ్రత్తపడి వారిని ఆరోగ్య వంతులుగా చేయుట అత్యుత్తమనియూ, సుఖ సంసారమునకు ముఖ్యమైన అంగమనియూ గ్రహింపవలయును

(సంతకము)

శ్రీ రామకృష్ణవ్రక్ష్మచికిత్సాలయము

మునులతోట, రేవల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా

శిశువు బోధకములు అపరేక్షనులు ఇంజనీరులతో నిమిత్తము లేకుండా రోగ వ్యాధియను వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కష్ట బోలి ఉబ్బనము క్రియ మార్చుట దీన్ని సంధ్యాత్వము మరియు సుఖివాద్ధి మొదలగు మోసపులకు సంకల్పించున నమిస్తాముఅగు కారణ మా సీతమ్మలగు రుక్మతల నివారించుటకు మరియు మూతదోషము సమన్వయించుటకు దుర్బలశరీరము బలీకృతులగు అందరి కారణ సందర్భవంతులగున చేయబడుటకు వీధులకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సవేయబడును వివరములు కోర్కెవారు రు.పి. 6-1 పోస్టుచిక్కల పంపించుకో

“ప్రకృతి వైద్య” మన గ్రంథము పంపబడును

XXXXXXXXXXXX

సుమరాణీజనము

XXXXXXXXXXXX

నానతి పంచాక్షరమ్మ ఏ ఏ ప్యై నతర్వాతి మొదటిసారిగా గర్భము ధరించినది గర్భము ధరించునప్పటికే కాలేజీ చదువునల్ల కుంగి కృశించి కడుదుర్బలయైనది మేము చిరకాలమునుండి ఎక్కటి మతమనకు చెందావారమే ఈ చికిత్సనల్లనే ముగిస్తూములైన మేము పునర్జీవించితిమి నానతి గర్భము ధరించినప్పటినుండియు కొద్దిగా ఉష్ణకలిసిన సాత్వికాహారమునే సేవించినది 7 వ నెల నుండి పూర్తిగా చప్పడిభోజనము, గుమ్మ పాలు, వండ్లు మాత్రమే ఆహారముగా తీసికొనెడిది నేనొక హైస్కూలులో నుద్యోగి నగుటచేతను, పుట్టినవెంటనే శిశువునుచూచి ఆనందింపవలెనను సుతక్రందచేతను, శ్రీ డా॥ పుచ్చాగారి సుఖప్రసవము, పురుటాలు అను వ్యాసములు పెక్కుసార్లు చదివి యుండటచేతను, సుఖముగా ప్రసవము కాగలదను ధైర్యముతో నానతిని ఏ హాస్పటలనకుగాని, ఏప్రక్కటి ఆశ్రమమునకుగాని, పుట్టికటిగాని వంపలేదు ఇంతలో 9 నెలలు పూర్తయై 8.1.1945 తేదీని నొప్పులు ప్రారంభమై సుమారు 4 గంటల సేపు అమితమగు బాధ ననుభవించిన తరువాత శిశువు యొక్క ఒక కాలు బయటకు వచ్చెను తరువాత అరగంటకు తలతప్ప తక్కినభాగము బయటకువచ్చి, తరువాత అరగంటకు తలతో కూడ మగశిశువు కొనయూపిరితో బయటపడి 5 నిమిషములలో మరణించెను అప్పటికి రాత్రి 1 గంటయ్యెయ్యెను అప్పటికిగాని మృతసాని వచ్చుటకు ఏలుపడలేదు మూత్రాగక మింతప్రసానికూడ ముఖము కల్గించినంత సుం

ఉప్పంపాటి రాధాకృష్ణచౌదరి ఎ. ఓ. యర్

హుడిట్ పోస్ట్ హైస్కూలు రెండు

గురుడా శిశువు బ్రతుకని బిడ్డ గారెటుగదా? మేమెంత కాలమునుండో కలలు గంటున్న శిశువు మాకు దక్కకపోవుటచే మేమెంతో కుంగి కృశించితిమి ఇది జరిగిన సరిగా నెలకే తిరిగి నానతి బహుమయ్యెను తరువాతతిరిగి గర్భము ధరించెను ఇంత వైస్వంటనే నెల తప్పినందుకు మేము చాలా గాబరా పడితిమి మొదటిసారి గర్భమునకు నానతి వచ్చి బ్రతికెనుగదా? ఈసారి ఏమగునోనేమోయను తలంపు చింతపుడై మేము కుంగిపోవుచుంటిమి ఇట్టిస్థితిలో సుఖసంసారము సునిశిత వైద్యము మొదలగు మానవుల జాపయొక్క ములగు బహుగ్రంథకర్తలును, ప్రకృతివైద్యమునకు ప్రామాణికులును నగు శ్రీ డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారిని వారి గామమగు దంతలూరులో మా దంపతులము సం దర్శించి మా మనసులలో నున్న వివిధరకములైన భయములను తద్భయకారణములను సందేహములను విన్నవించితిమి వారుమమ్ముల సంతో యాదించి శాంతముగా మా మనసులలోని భయములను తొలగిస్తూ మాకు పూర్తిగా ధైర్యముకల్గించి కొన్ని యిమూల్యములైన నెలహాల నొనంగిరి మేము తిరిగి వచ్చి వారి నెలహాల ప్రకారము ప్రతిదినము నానతి సాయంకాలమున నీలిరంగు అద్దమును పొత్తికడుపుమీద 10 నిమిషముల కాలము ప్రసరింపజేసెడిది ఒకరోజు ఎండలో సంచిన ఊదారింగు నీసారాని నీటిని ప్రతిదినము లేపకు ఒక ఔన్ను చొ॥ 8 ఔన్నులనీరు తీసి కొనుచుండెడిది ఉదయము 10 నిమిషముల పాలు మట్టిపట్టి పొత్తికడుపుమీదనేనొనెడిది

రెండు పూటల ముడిచియ్యపు అత్తైన రన్నము ఎక్కవకూరలతో కలిపి తినేది మధ్యాహ్నము తియ్యని నారింజలేక బత్తాయి రసము ఒకగ్గానెడు తాగుచుండేది సాయం కాలము ప్రతిదినము ఒక మైలుదూరము నడచుచుండేది ఇట్లు 9 నెలలు నిండి 10వ నెల ప్రవేశించినరోజుననే తణుకులో 22-10-48 తేదీని నొవ్వులు చార్జరంభముకాగా వెంటనే మంచి యనుభవముగల మంత్రిసానిని పిలిపించి తిని చాల సుఖముగా ప్రసవము జరిగి ఆడ ఎల్ల పుట్టినది ప్రసవకాండ పూర్తియైన తరువాత మంత్రిసాని ఏదోమందు నానతికి వచ్చి దనని చెప్పినది మేముంగీకరించలేదు కనీసం ఒక అరచిన్నం కస్తూరియైన వేయుటమంచిదని నన్నొత్తిడి చేసినది నేనునుష్కర్షగా నిరాకరించితిని మంత్రిసానికి కోపముకూడ వచ్చినది కస్తూరి, ఇంగువ, మొదలైనవి ఏమియు వాడలేదు వెనుక జరిగి దానిని బట్టి హాస్పటలులో గానతిని చేర్పించుట మంచిదని నా మిత్రులు నలహానొనంగిరి గాని హాస్పటలులో చేర్పించిన మాకు స్వాతంత్ర్యముండదనియు, ఏదీయో యొక రూపమున మందులు వాడదరను భయము మాకుండుటచే మేముంగీకరించలేదు కాని అవసరమైనచో లేడిడాక్టరును మాయింటికి రప్పించుటకు తగిన యేర్పాటులను చేసితిని కాని అవసరమే కలుగలేదు మంత్రిసానిని సాగనంప వెంటనే నేను పురుటి గదిలోనికి వెళ్ళి బాలికనుచూచి యెంతో మురిసి పోతిని మా దింపతులము కడుదుర్బలము నేను సుమారు 90 పౌనులు నానతి 80 పౌన్లు లబడువు మాత్రమే బాలింతగానే నానతితిరిగి గర్భముధరింతుట ఎంపివంటలు లేనమామూలు

కాయగూరలభోజనము ఇట్టిస్థితిలోమాకు ఏ యెంకపిల్లో పుట్టుననుకొంటిమి కాని ఎల్ల పుష్టిగాను, తెలివిగాను ఉన్నది పుట్టిన ఒక గంటకే తేనె ఒకబొట్టు నాకించగా పెద్దశబ్దముతో లొట్టలువేసికొంటూ చప్పరించినది ఈశబ్దము తలి విని ప్రసవాయాసమును మరచి యెంతో ఆనందించినది 8వ రోజున పథ్యము పెట్టితిమి పెట్టినప్పటినుండియు పాలు పుష్కలముగా వడినవి ఇప్పటికీని చాల ఎక్కువగానేయున్నవి చిల్చిమేమనగా తల్లి ప్రసవించినట్లుగానే లేదు 11వ రోజునుండి తన ఇంటివసులు తానే చేసుకొనుచున్నది ఎల్లకు ఆముదము నేటివరకు పెట్టలేదు విరోచనము సాఫీగా 2 సార్లు జరుగుచున్నది ఎప్పుడైనను అనుమానము కల్గిన కొంచము మంచినీరు 2 చెంచాలు పోసినచో ఝాడించి విరోచన మగుచుండును 8వ నెలనుండి బత్తాయిరసము ఎల్లకు వాడదలచితిమి అనలు బాతికకువవ్యాధియు రాకుండగనే ప్రధమమునుండియు జాగరూకత వహింపవలెనని మాతలంపు వచ్చినను డా॥ పుచ్చాగారు వ్యాస శిశుసోమణి, శిశు వ్యాధులు యొదలగు అమూల్యములైన వ్యాసములు మాకడనున్నవి వీనిలోని చక్కని నలహాలు మాకు సాయము చేయగలవని మాతలంపు ఒకే ఒకరోజున మాకు తెలియని కారణముచే శిశువునకు సుమారు 12 విరేచనములైనవి పై నవ్యాసిన డాక్టరుగారి వ్యాసములలోని నలహాప్రకారము పౌత్తికడుపునకు కావడముపెట్టి మట్టిపట్టివేసితిమి వెంటనే తగ్గినవి ఎల్లను ప్రతిదినము ఉదయము ఒక గంటసేపు చొక్కాలేకుండ తలకు తగులకుండ ఎండలోబరుండ్ పెట్టుచున్నాము ఒకనెలకే

అల్ల తలనిలిపినది మనుష్యుల ధ్వనిని గుర్తు పట్టినది ఇప్పుడు మనుష్యులనే గుర్తుపట్టినది మంచి చురుకుగాను, తెలివీగాను సృష్టముగా నున్నది బిడ్డకు భారసాల మహోల్లసము మంచి వేడుకగా జరిపించితిమి అల్ల పేరు నును రాణి ఈమెకు శ్రీ డా॥ పుచ్చా, యో॥రాఘవేంద్ర మొదలగు ప్రముఖులు ఆశీర్వాచనములు పంపి రకరకములైన పెక్కుకానుకలుకూడ వచ్చినవి వీని నన్నింటిని అనగా లేఖలను, కానుకలను భక్తిరచి మా పుత్రిక పెద్దదియైనతరువాత ఆమెకు సమర్పింపవలెనని మా తలంపు ప్రసననమయము దగ్గరనుండియు ఈ బాలికచేష్టలలోని విశేషములను ఈమెనుగురించి మా దంపతులకు కలుచుండు భావములు ఈమెనుగురించి మేము చేయుచున్న పనులు, ఎటుచున్న శ్రమలు మొదలగువానిని ఒక పుస్తకములో కైరీగావ్రాయుచున్నాము బాలిక పెద్దదైనతరువాత తన చిన్ననాట విశేషములను చదువుకొని అనంతించుటయేగాక తలిదండ్రులయొడ కడు

వినయవిధేయతలతో నుండగలదనియు, అవసరమైనచో తనదీనిత చరిత్ర రచనకీ డైరీ సాయపడగలదనియు మాతలంపు ఇక మా ముద్దుబాలి కు ఉప్పు కారము చింకింపడు, పంచచార, బెల్లము, ఇవిలేనియాహారముతో పెంచి పెద్దదానిని చేయవలెననియు, ఈమెకు సరి కొత్తపద్ధతులతో శిక్షణయుపగి ఈమె పేరుదేశమంతయు మారుమోగునట్లు చేయవలెననియు, ఎంతో ఎంతో అసర్వవతిగా తయారు చేయవలెనని అహారాత్రిములు మా అంతులము తలపోయుచుండుము మా కదియే సంతానము మాకొక బాలిక పుట్టిన నెంతో బాగుండునని చిరకాలమునుండి మా అంతులము ఉవ్విళ్ళూరుచుంటిమి మాకోరిక నెరవేరినది వా కెంతో యువయుక్తములైన సలహా చ్చినందుకు శ్రీ డా॥ పుచ్చా వెంకటాచార్యుగారిని మమేశ్వనారలు కృతజ్ఞులతో స్మరించుకొనుచుండుము శ్రీ డాక్టరు గారికి మా కృతజ్ఞతా నూచక వందనములు

గాలియూత పరామర్శ

వ్యాయామము - "ఆరోగ్యాదర్శమునల్ల ఆరోగ్యభాగ్యము లభించెను" ఆరోగ్యాదర్శము శ్రీమహాత్మా గాంధీగారిచే రచింపబడినది అందు రచింపబడిన విషయములన్నియు ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వగుటచే ప్రకృతి వైద్య గ్రంథములలో ఒకటిగా గైకొనబడినది తొట్టిస్నానా నంతరము సహజఉష్ణము వచ్చునంతవరకు విధిగా వ్యాయామము చేయవలెనని అభినవ వైద్యశాస్త్రము శ్రీ కూనేగారు చాలగా చెప్పియు

న్నను, మన ఆచార్యులవారు అటులేనీ నటులగాని, లేక అభినవ వైద్య శాస్త్రమందు ఆ విషయమును గూర్చి వ్రాయబడినటుల గాని సూచించి యుండలేదు అందులకు కారణ మేమో పోధపడకున్నది కాని వ్యాయామము యొక్క ప్రాశస్త్యము ఆరోగ్యాదర్శముందు గాంచితమనియు, అటుల ఆచరించి తుడకు ఆరోగ్య భాగ్యము బడయగలిగి వనియు తెలియజేసిరి మహర్షి లూయీ కూనేగారికి దక్కవలసిన ఘనతను మన ఆచార్యులవారు

ద్యులవాడు శ్రీ మహాత్మా గాంధీగారికి అంట గట్టినను, వ్యాయామము ప్రకృతి చికిత్సలలో నొకటి గాన ఆచార్యుల పారికి ఆరోగ్యభాగ్యము చేకూర్చిన ప్రతిష్ఠ చివరకు ప్రకృతి వైద్యమునకే దక్షిణండులకు చాల సంతోషము

నడకవలన అధః కాయము నకు మార్తమే ఎక్కువ వ్యాయామము కలుగును ”

నడకనువల్లదు నితారుగానుండి ఎదురు రొమ్ము ముందుకు విరిచి చేతుల రెంటిని బాగుగా పూపుచూ ముఖము సూటిగాపెట్టుకొని గాలి దీర్ఘముగా పీల్చుచు యుద్ధభటునివలె చకచకా నడచుటమంచిది మొదటి దినములలో నెమ్మదిగా నడచి క్రమముగా వేగమును అభివృద్ధి పరచవలయును యీ విధముగా శాస్త్రీయ మగు గమన వ్యాయామము చేయుచున్నచో ఆ నడకవలన అధః కాయమునకే కాక దేహమందలి ప్రతి భాగముమునకు కదలిక గలిగి ప్రతి కండరమునకు చక్కని పరిశ్రమ కలుగును రక్తప్రవాహమునకు చక్కని సైతన్యము కలిగి వేగముగా ప్రవహించును అందు వలన అతి సున్నితమగు నాడులకు కూడా రక్తము ప్రవహించి బాగుగా పోషింపబడును కావున గమన వ్యాయామము నక్రమముగాచేయుచో శరీరమున కంతయు సమానముగా శ్రమకులు నుగాన ఇది రోగులకు వృద్ధులకు ఉత్తమమైన వ్యాయామము మరియు నిది మనస్సునకు గూడా మంచి వ్యాయామమే

“ముక్కులగుండా మామూలుగా మనము పీల్చుప్రాణవాయు వే నడకయందును వ్యాయామమునందును హస్త పాదాద్యవయవచలనముచే గలిగిన శ్రమచే నధికముగా పీల్చబడు

చున్నది దాన రక్తము శుద్ధియై దేహమారోగ్యవంత మగుచున్నది ఇది తలచుట్టి ముక్కుపట్టుకొనుట వంటిది కష్టమధికము కాలవిశంబ సాధ్యము ”

ఆచార్యులుగారు యీ తలచుట్టి ముక్కుపట్టుకొనుటవంటి వ్యాయామము అవసరమందురా లేక కాదందురా? అవసరమంటే వారుచాల ఘనతగా చెప్పిన మయూరాననము, మోహనాననములతో నిమిత్తము లేకుండ పోతుంది యితర వ్యాయామములు అవసర మంటారా? అప్పుడు ఆ మయూరాననము, మోహనాననముల కంటెఉత్తమమైన వ్యాయామములూ ఉండనేవున్నవి

“ప్రాణాయామ మందన్ననో, ప్రాణవాయువు ముక్కులగుండా ఊపిరి తీర్తులలోనికి అక్కడి నుండి దేహమంతటికి వ్యాపించి రక్తమును శుద్ధిచేయుచున్నది ఈసులువగు పద్మతిథి భార తీయులు ఆదికాలము నందేకనుగొనరి ”

ప్రాణాయామము యొక్క ప్రాశస్త్యమును ఎవరుకాదనలేరు కాని ప్రాణాయామము నందు హస్తపాదాద్యవయవ చలనములతో అంతగా నిమిత్తము లేకుండగను దేహమున కేవిధమగు శ్రమ లేకుండగను సుఖముగా ఎక్కువగాలిపీల్చి కుంభించుచుండుము అందువల్లగాలి యందలి ప్రాణ వాయువు పరిశ్రమ చేయునప్పటికంటే దేహమునకు చాల ఎక్కువగా చేరుచుండును ప్రాణవాయువు సర్వవస్తువుల ను దహించు స్వభావము కలదిగాన అది దేహమందలి మూలీయములతో పాటు కండరసాష్టవమును కూడా కొంతవరకు హరింపచేయును కావుననే తివ్రమగు ప్రాణాయామోదులను చేయు

వారి దేహమందిలి కండరసౌష్ఠవము, కాశి న్యము తొలగిపోయి పసిపల్లవాని దేహమువలె కడు కోమలత్వమీర్పడును నద్ధి గాంచిన సంయ్యమిందుగ్గుడు తన సంకల్ప మాత్రమున కలబలములను బడయ గలిగినన, సాధకదశయందున్నప్పుడు మాత్రము పనిధముగు కరినమై శరీరశ్రమల నోర్చలేక అశక్తుడుగా నుండక తప్పదు అనగా ప్రాణాయామాది యోగసాధనలుచేయు సాధకుగు కండలను కొండలవలె

పెంచుకొనునట్టి వ్యాయామ ప్రవీణునివలె ధృఢశరీరము గలవాడుగా నుండక తన సాధనాదిదిన కృత్యముల సునాయాసముగా చేసికొటకు తగుమాత్రము శరీర దాఢ్యము కలిగియుండును హఠయోగ వ్రీడీకను రచించిన శ్రీస్వాత్మారామ యోగీంద్రుల వారు హఠయోగి లక్షణములను పై విధముగా వర్ణించి యున్నారు

దీర్ఘ వ్యాధుల నివారణ

పైనను పోలయ్య

కాగర్లపాడు (తెలంగాణ)

శిశు వీండ్లుగా మూయింట నాట్యమాచున్న అనారోగ్యజీవరీతికి అంతరించినది నేను, నా భార్య, నాకుమారుడు ప్రకృతి వైద్యములో సంపూర్ణారోగ్యము పొందినాము

మారోగవృత్తాంతము

నా వయసు 35 సంవత్సరములు గత 35 ఏళ్లు నుండియు నా కెన్నియో వ్యాధులు సంభవించినవి మొదట చెల్లి తగిలినది చాలమందులు తిన్నాను అప్పుడు పుండు మాత్రము తగ్గినది కాని, అండవాయు వాకటి దాపు రించినది కీళ్ళ నొప్పులు, శరీర మంతయు డెర్మి (Erythema) కురుపులు, దురద పాగ్రంభించినవి ఈ వ్యాధులు పోగొట్టుకొనుట కెన్నియో మందులు తిన్నాను చేతిలో నున్న అంతా ఖర్చుపెట్టినాను ప్రయోజనము నున్నా మరియు సంవత్సరము నుండి ముగిమకుల బాధించుచున్నది. కాళ్ళమీద చల్లటి పొడ కనిపించినది.

నాకు 30 సంవత్సరముల క్రితము వివాహమై నది. నా వ్యాధిపట్టుతూ నా భార్య మహామృతుకు నెఱవేరించినది. ఆమె వయస్సు

45 సంవత్సరములు ఆమెకు కుడుపులో గడ్డి విపరీతమైన కడుపునొప్పి కలిగినవి కీళ్ళ నొప్పులు, తలనొప్పి, మెదడు కదలికలుండుట కాళ్ళ తిమ్మిడ్లు, నడుమునొప్పి, మలబద్ధము, అజీర్ణము, తెల్లబట్ట మొదలగు బాధలు కలిగినవి అన్ని ఋతువులందు శరీరము వేడితో మండిపోతూ యుండేది పొడిదగు కూడా పాగ్రంభించినది బహిష్ట సక్రమముగా అయ్యేది కాదు సంతానము లేనేలేదు నాకు సంభవించిన చెల్లి వ్యాధియే, నాభార్యకు సంక్రమించి, మూయివ్యాధి బాధలకు గాని, సంతానము లేకుండుటకు గాని కారణమనియు స్పష్టమగు చున్నది కదా!

నా భార్యకు ఒంగోలు పెద్దఅప్పతిగిండు 1988 సంవత్సరములో పొట్ట అవరేపను చేయించినాను పెద్ద అవరేపను ప్రమాద స్థితి కలిగియు, మరల బ్రతుక గలిగినది, కడు

పుటా గడ్డ, నొప్పి తగ్గినది కాని మిగత బాధ లేమియు, తగ్గలేదు మా జీవితము లకు సుఖము లేదనియు, ఇట్టి సరక బాధలను భరింపక తప్పదనియు చాల దుఃఖించు చుండెడి వారము

నా తమ్ముని కొడుకు యాకూబును పెంచు కొనుచున్నాను 9 ఏండ్ల వయసు బక్క చిక్కిన శరీరము ఉడుకు, చెముడు అజ్వరము దినమున కొక్కముద్దకూడ తినుట కష్టము, మలబద్ధము ఒళ్ళంతయు కురుపులు, దురద కీళ్ళ నొప్పులు ఇది మామువ్వురి రోగవృత్తాంతము

ప్రకృతి చికిత్సాలయము

ప్రకృతి చికిత్సలో మాపూరు రెడ్లు ఇద్దరు ఘోర వ్యాధులు బాగు చేసుకున్నట్లు నాకు తెలియును ప్రకృతి చికిత్సాలయము నెల్లూరు నందలి పల్నాకు తోటలలో డాక్టరు వి నాగేశ్వరరావు బి ఏ, యస్ డి గారు ఏర్పాటు చేసినట్లు వింటిని కొంత ఆక నాలో కలిగినది కాని డబ్బు మాత్రము లేదు

మేము ముగ్గురము 6 12 45 లేదిన యీ ప్రకృతి చికిత్సాలయములో చేరినాము మా బాధలు మా బీదరికము, డాక్టరుగారి మనసు కరిగించినవి మాకు ఉచితముగా చికిత్సచేయ నంతసంచరి

చికిత్సాక్రమము

మొదటి మూడు దినములు ఉపవాసము ఎమ్మట నెలదినముల వరకు పండ్లవారము తరువాత ఈ నాటివరకు ఒక పూట పండ్లు రెండవపూట చప్పడి కూరలతోటి వరియన్నము కటిలింగ కశేరుకా స్నానములు అద్దాల ఆవిర్లు, నీటి ఆవిర్లు, ఆతపస్నానములు, పాద స్నానములు, బిండు స్నానములు, మర్దన చికిత్సలు చేసికొన్నాము ప్రతి దినము సూర్య

సమస్కారములు యోగాసనములు వేసెడి వారము

చికిత్సాలయములో ఘమాడు 9½ నెలలు చికిత్సచేసికొన్నాము మొదటి నెలలో నాకు నాకుమారునికి చాల నెమ్మడించినది కాని నాభార్యకు కొంచెమైనను సుగుణము కను ఎంచకపోగా బాధలు ఎక్కువైనవి మాకు నిండా భయము కలిగినది డాక్టరుగారు ప్రకృతి చికిత్సాతత్వమును బోధింపగా కొంత ధైర్యము కలిగినది నాభార్యకు రెండవనెల నుండి క్రమేన బాధలు తగ్గినవి

నేటికి మేము ముగ్గురము సంపూర్ణ రోగ్యము పొందినాము మాముగ్గురకు గల ప్రతి ఒక్క వ్యాధి, బాధయు నిర్మూలమై పోయినవి ఇంకను మూడు నెలలు యింటివద్ద చికిత్సచేసి కోవలనవదని డాక్టరుగారు చెప్పిరి అట్లే నడుచుకొందుము

మందుల వలన తాత్కాలికముగ వ్యాధి ఉపశమించునే కాని నిర్మూలము కాదనియు, వ్యభిచారమునకు దిగకున్న చెల్లి వచ్చెడిది కాదనియు మొట్టమొదటనే ప్రకృతి వైద్యములో చెల్లివ్యాధి పోగొట్టుకొన్న యిట్టి దీర్ఘ వ్యాధులకు లోను కావలసి యుండెడివారము కాదనియు నేను బాగుగ గ్రహించితిని నావలె దీర్ఘకాలము ఔషధసేవచే విసిగి దీర్ఘ రోగియై బాధపడక మొదటనే ప్రకృతి వైద్యము చేసికొన్న యెంజమేలో మీజే నాకు చరిత్రనుండి గ్రహింప గలరు ధని కులకే కాక మాబోటి నిర్ధనులకు కూడ ప్రకృతి చికిత్స అందుబాటులో నందు యేర్పాట్లతో ప్రకృతి చికిత్సాలయము డాక్టరు నాగేశ్వర రావుగారు నెల్లూరులో స్థాపించి మా జల్గా రోరతీర్చినారు ప్రకృతివైద్యము వర్ధిల్లుగాక.

విషమజ్వరము కుదిరినది

విషమజ్వరము కుదిరినది

మేము ఎచ్చిగుంట వాండ్రము నా వయస్సు 14 సంవత్సరములు నాపేరు పుసేనమ్మ నేను మాత్రం రునుండి గుంటూరు మాతాపులవద్దకు వెళ్ళుచుండగా దారిలో జ్వరం వచ్చినది ప్రతి దినము అన్నం తింటూనే వున్నాను ఈవిధంగా 8 రోజులు జరిగినది 8 వ రోజు సాయంత్రానికి బసుగాని వల్లెట్టాన్ స్వస్తి ఆశ్రమంలోకి వెళ్ళివంట చేసుకుందామని ప్రయత్నముచేస్తుండుగా నాకు 105 డిగ్రీలు జ్వరము తగిలింది సాయంత్రం 6 గంటలకు ఎచ్చి ఎచ్చి మాటలు మాట్లాడు తుండగా ఆశ్రమంలో హంసానంద సరస్వతీ వారి వద్దవుండే రావూరి సుబ్రహ్మణ్యచారిగారు మమ్ములను చూచి ఏమిజబ్బు ఆ మనషికి అట్లా మాట్లాడుతుంది అని అడిగినారు మాఅమ్మ అంతకీతంజరిగిన సంగతం తాచెప్పి ఏమయినా మందువుంటె యివ్వండి నాయనా అని అడిగింది ఆరాత్రి 7 గంటలకు 2 వర్యాయములు ఎనిమా యిచ్చి పొత్తికడుపు మీద తడిగుడ్డ వేసినారు తెల్లవారు సరికి 108 డిగ్రీల జ్వరంవున్నది ఉదయం 7 గంటలకు రెండు పర్యాయములు ఎనిమా యిచ్చి ఉపవాసముఉంచినారు ఈజ్వరములో ఆపరిమితమయిన దాహమువుండెడిది నీటిలో నిమ్మకాయ ఎండి కావలసిన వరకు త్రాగించ మన్నారు పొత్తికడుపుకు మట్టి పట్టి వేసినీలం సీసాలో నీరు త్రాగించినారు ఆ రోజంతా 108 డిగ్రీలజ్వరం వున్నది తెల్లవారి ఎనిమా యిచ్చి ఈపైచికిత్సలు చేసినారు సాయంత్రం వరకు ఏమిత్తగ్గలేదు అప్పుడు వేడినీటి పాద స్నానం 5 నిమిషములు చేయించి వెంటనే 15 నిమిషములు చీనీటీ కటి స్నానం చేయించి

నారు ఆ రాత్రి 10 గంటలకు జ్వరం విడిచింది తెల్లవారి రెండు గంటలకు 100 డిగ్రీల జ్వరం కనుమించింది ఆ రోజుకూడా యీచికిత్సయే చేయించినారు ఆ రాత్రి 8 గంటలకు జ్వరం పూర్తిగా విడిచిపోయింది ఇక గాలేదు తెల్లవారి వుదయం ఆకలిగా వున్నదని అడిగినాను ఒక బత్తాయిపండురిసం కీటిలో ఎండి యిచ్చినారు ఆ సాయంత్రం 4 గంటలకు మళ్ళీ ఒక బత్తాయిరసం యిచ్చినారు ఆ రాత్రి 10 గంటలకు ఆకలిగా వున్నదని అడిగినాను ఇక ఇవ్వటానికి వీలులేదు అన్నారు తెల్లవారి ఉదయం 8 గంటలకు గోధుంజావ యిచ్చినారు ఆ సాయంత్రం కూడా అదే యిచ్చి గారు తెల్లవారి అన్నంలో కొంచెం మిరియాలు, చింతపొట్టు ధనియాలు కొంచెం పైంధవలనణం వేసి పోడికొట్టించుకొని వేసుకోమన్నారు నాఆరోగ్యం చాలాబాగా యున్న ఇంత సుఖ మయీ వైద్యం నాకు ఎక్కడా లభించలేదు నేను ఆశ్రమంలో చేరినరాత్రి నా భాధ, నా ఎచ్చి మాటలు చూచి మా అమ్మ వాండ్లు నేను జీవించ ననే తలచి నామని వారునాకు చెప్పినారు గనుక (వతి ఒక్క వ్యక్తిగూడా ప్రకృతిని నమ్మి ఆచరిస్తూవున్న యడల రోగము త్వరగా రావని తలంచుతాను నేను ఆశ్రమంలోకి చేరినప్పుడు హంసానంద సరస్వతీ వారు మద్రాసు వెళ్లినారు నాకు నయమయ్యేంత వరకు రాలేదు వారిని దర్శనంచేసుకునే అదృష్టం నాకులేక పోయింది, నా జబ్బు అంతా ఆశ్రమంలోకి చేరిన తరువాత 5 రోజులలో నయం చేసుకొని 6 వ రోజు వెళ్లినాను

సూర్యరశ్మి - విటమినులు

సూర్యరశ్మి వలన మొక్కలు పెరుగునని, ఈ భూమి మీద వ్యవసాయము ప్రారంభమైన నాటినుండియు ప్రతి రైతుకు తెలుసును సూర్యరశ్మి వలన ఇంతకంటె గొప్పమేలు కలదని శాస్త్రజ్ఞులు యిప్పుడిప్పుడు కనిపెట్టుచున్నారు

సూర్యరశ్మి తగలని ఆహార వస్తువులలో కంటె సూర్యరశ్మి తగలిన ఆహార వస్తువులలోనే ఎక్కువ పోషకశక్తి ఎక్కువ బలము, ఎక్కువ ఆరోగ్యము కలవు ఎండ వలన రాముములగ కాయలలోను టర్నిప్ దుంపలు లోను, సీమరేగి పండ్లులోను, నారింజ పండ్లు లోను, గడ్డిలోను, పాలులోను, ఎట్టి ఫలితములు కలుగుచున్నది శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిరి

పాశ్చాత్య దేశములలో ఎన్నియో పరిశోధనలు చేయుచున్నారు తొట్లలో ఇసుక వేసరసాయన ద్రావకములుతో తడిసి ఆ తొట్లలో టామేటో (రాముములగ) మొక్కలు వేస పెంచు చున్నారు కొన్ని మొక్కలను కేవలము నీడలోను, కొన్నిటిని ఎండలోను పెంచుచున్నారు కొన్ని మొక్కలను తెల్ల బట్టలతో కప్పి, కాయలకు మూత్రము ఎండ తగలనిచ్చి కొన్ని మొక్కలకు ఎండ తగలనిచ్చి కాయలను గుడ్డ కప్పిరి వీటి మధ్య నొక యంత్రమును పెట్టి దీని ద్వారా ప్రతి దినము ఎంత ఎండతగలుచున్నది కనిపెట్టు చుండిరి

ఈ పరిశోధనలు వల్ల తేలిన దేమన —

టామేటోలను కోయుటకు ముందు రెండు మూడు వారములలో, ఆ కాయలకు ఎంత

యెండ తగలిన అంత విటమిను 'స' తయారగుచున్నది యంత్ర సహాయమున ఎండ యొక్క తీవ్రతను మార్పుట వలన టామేటోలలో విటమిను 'స' 100% కలదనియు, టర్నిప్ దుంపలో విటమిను 'స' 60% కదలదనియు కనిపెట్టిరి

ఎండ వల్లనే టామేటోలలో మార్పు కలుగుచున్నది టామేటోను కోసిన తరువాత ఎండలో పెట్టినచో ఏమైన మార్పు కలుగునేమో కనిపెట్టుటకై పరిశోధన చేయుచున్నారు టామేటోలలోనే విటమిను 'స' జాస్తగా నుండును వీటిధర కూడ చాల తక్కువ వీటిని ఎంత విస్తారముగా భుజించిన అంత మంచిది చాలమంది తిను ఆహారములో విటమినులు బి' 'స' ఉండుట లేదని అమెరికాలోని ఇహార పరిశోధనా లయముయొక్క అధికారియగు డాక్టరు యల్ ఏ మైనారు చెప్పుచున్నాడు మనుష్యునికి విటమిను స చాలయవసరము ఇది కేళనాశముల యొక్కని రక్షణమునకు కోడ్డుడును తగునంతగా లేనిచో మన శరీరములో రక్తమున్నవించి ఏన్నియో విధములైన బాధలు సంభవించును శీతాదముకూడ సంభవించును శీతాదమును జాడ్యమురాకుండ చేసుకొన వలెనను ప్రతి మనిషికి రోజుకు 2 మొదలు 2½ తులములు వరకు విటమిను 'సి' కావలెను మనకు సంపూర్ణారోగ్యము కావలయునన్న ఎంత విటమిను 'సి' కావలయునో శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పలేకున్నారు ఏలయన అందరికి ఒకే తూనికగల విటమిను 'సి' చాలదు ఘమారు 6 తులములు చాలునట

పెద్దదికాక, చిన్నదికాక, సామాన్య ఉరవగల టామేటో పండ్లు కొన్నిటిలో 2 తులముల 'స' ఉండును అదే ఉరవగల మరికొన్నిటిలో 7½ తులముల 'స' ఉండును ఏ యితర వస్తువు లోను 'స' లేనిచో ప్రతి దినము లేక మూడు రోజుల కొకసారియైనను ఒక టామేటో పండు తినుచో ఆ లోటుతీరును

టామేటో పండునుబట్టి 'స' ఉండును కాని ముఖ్యముగా ఎండనుబట్టి 'స' ఉండును నేలతో సంబంధము లేదు అనగా నేల సారవంతముగా నున్నంత మాత్రమున 'స' ఎక్కువగా నుండదు ఎండ ఎంత యెక్కువగా నున్న సీ అంత యెక్కువగానుండును

ఇది యదార్థమో ఋజువు పరచుటకై కేలిఫోర్నియా, వోమింగ్, విస్కన్సిల్, న్యూయార్క్ మొదలగు ప్రదేశములలో పండిన టామేటోలను శాస్త్రజ్ఞులు హేమరు, సోమర్స్ పరీక్షచేయగా అన్నిటిలోను 'స' సమానముగా లేదు ఈ ప్రదేశములలోని ఎండతీక్షణము సమానముగా నుండదు ఆప్రదేశము లందలి మట్టినే తెప్పించి, మొక్కలను పెంచగా ఈ వివిధధశముల మట్టిలో కాచిన పండ్లలో 'స' సమానగానే ఉండెను కారణము అన్నిటికి ఒకే తీక్షణముగా నున్న ఎండ తగిలెను

ఇట్టి ఫలితమే ఇతర పండ్లలోను కలుగును సీమరేగు పండులో ఎండ తగిలిన భాగమున 'స' ఎక్కువ యుండును ఎండ తగలని భాగమున అక్కువగా నుండును. ఎండ తగిలిన భాగ

మెక్రిగా నుండును నారింజ చెట్టుయొక్క కొమ్మలు, ఆకులు మధ్య కాసన కాయలు కంటే, బయట కాసన కాయలుకు ఎండబాగుగా తగులును కనుక 'స' ఎక్కువగా నుండును విటమిన్ ను ఎండ ఎటులతయారు చేయుచున్నది శాస్త్రజ్ఞులకు తెలియదు టామేటోలో 'స' ఎందు కుండవలెనో కూడ తెలియదు టామేటో గింజలలో 'స' ఉండదు

'స' కాక ఇతర యాహారపదార్థములు కూడ ఎండ వలన వృద్ధియగురా? అవున అవు యొక్క చర్మము మీద ఎండ తగిలినచో ఆ ఆవు పాలలో ఎక్కువ 'డి' తయారగును ఈ 'డి' వలన ఎముకలెదుగును

కోననెండు గడ్డికి ఎండతగిలినచో 'డి' తయారగును కోయకమునుపు 'డి' ఉండదు కప్ప వేసిన గడ్డిలో 'ఎ' ఉండును కాని 'డి' ఉండదు పశువుల జీవితకాల మంతయు 'ఎ' అవసరము దూడలకు 'డి' అవసరము

ఎండవలన గడ్డిలో లవణముకూడ వుండును ముఖ్యముగా నున్నచో లవణము తక్కువగా నుండును వేసవికాలములో ముఖ్యముగా నున్నప్పుడు తయారు చేసిన ఎండుగడ్డి పశువులకు బలకరమైనది కాదని శాస్త్రజ్ఞులును, రైతులును చెప్పుచున్నారు

ఎండవలన 'స' 'డి' లు మాత్రమేగాక 'ఫ' 'బి' విటములూ కూడ విస్తారముగా తయారగుచున్నవని డాక్టరు మైనార్డు, డాక్టరు హేమరు చెప్పుచున్నారు

రోగవివారక వృత్తాంతములు

డాక్టరు మాజేటి పత్యనారాయణ మల్లిఖార్జునరావు యక్కాడి

1 సంజు రక్తస్రావము

లింగములు మహాలక్ష్మమ్మగారు (గుంటూరు) వీరు మిగుల ధనికులు చాలకాలమునుంచి బీహార్ లో జబ్బుగలిగి రక్తస్రావము పొచ్చుగా నుండెను ఆయుర్వేద అంగ్లయు వైద్యములు పెక్కుగావించెను లాభములేక జబ్బుచాల ముదిరి రక్తము భారాపాతము కాదోడ గను అచిర కాలములో శరీరము పూర్తిగా రక్తహీనమై అపాద మస్తకము నీరుపట్టెను వైద్యులెల్లరును లాభము లేదనిరి చిట్టచివరికి పక్కతి చికిత్స జేయించి నన్ను బందరునుంచి రావించి చికిత్స మొదలు పెట్టిరి ప్రధమమున రెండు లింగస్నానములను ఒక కటి స్నానమును చేయించితిని గోధుమబావ అభ్యుపేక్షగా నిప్పించితిని రంధ్రమును నిప్పించితిని అవిరి పట్టలేదు దినమునకు రెండుసార్లు అటులు గప్పి అరవ స్నానము జేయించితి క్రమముగా స్నానముల కాలరీమితిని పెచ్చించితిరి కొద్దిగా పెచ్చుచేసిన పాలుగూడ నిప్పించితి మూడు 2 మాసములలోపు పూర్తిగా స్వస్థత జేంది క్రమముగా మామూలు ఆహారములోనికి వచ్చినది

2 ఉన్మాదము

మాజీ రామచంద్రారావు కిరీ సంఠి తొలదొల్ల రేయింబళ్ళు నిద్రలేక రెప్ప వాల్చుకొని దినములు కుట్టిలో కూర్చుండియుండెను క్రమముగా రేయింబళ్ళు మాటలభారణి పెచ్చుచుండెను మూడు 20 దినములు భోజనమేకాక నీరుగూడ తాగనిట మానెను గంటలకొలది దేహియొకమూల కదలక నిలచియుండుట అకస్మాత్తుగా నూతిలోకి దుముకుట పారిపోవుట ఒక్కొక్కసారి చేతులను పాదములను శిరస్సును గాయపడి నెత్తురు కారనట్లు గోడనుగాని నేలనుగాని యెడతెగక కొట్టుకొనుట మేకులతో చెవులలో రక్తము కారనట్లు పొడుచుకొనుట కండ్లు యెరుగబారనట్లు వేళ్ళతో పొడుచుకొనుట

యీ మొదలగు ఎచ్చిపనులు చేయుచుండెను 3 4 గురు పట్టుకొని కట్టివేసినిను అగకుండెను ఇంగ్లీషు డాక్టరు వచ్చి విశాఖట్టుము పంపకునిరి పునీది కెక్కిన యెరుకలపూడి వైద్యులుచూచి వ్యాధి మిక్కిలి యసాధ్యముగా నున్నదనిరి అందరును ఏకగ్రీవముగా విశాఖట్టుము బంపుటకు నిశ్చయించిరి కాని యీలోపున అదృష్టవశాత్తు పుక్కువైద్యము చేసి చూతమని తలపెట్టబడెను

పత్తినినము యెనిమా లోనికి నివృత్తకాయలు మజ్జగ సరస్వతిఅకు రసాయనము ఇవ్వబడెను శిరస్సునకు నివృత్త కాయ రము కొబ్బరినూనె కలిపి బాగుగా మర్దన చేయబడెను బ్రాహ్మతైలముగూడ నొక పూట మర్దన చేయబడెను మర్దన అయి పెంటనే నూతివద్ద భూర్చు వడెట్టి 60 70 బింజెలు భారగా స్నానము చేయించితిరి కిటిలింగ స్నానములు చేయించలేదు బాష్ప స్నానములు లేవు ఆహారమునం దోక్షలేదు ఈ విధముగా చేయింప మూడు 20 దినములలో వ్యాధి చిన్నము లన్నియుపోయి మామూలు స్థితికి వచ్చెను కాని అడవాళ్ళు యిండు చాలరోజులు నీరా హార్యైయున్నాడని బాలినొది నకల వధార్థములు జెట్టదొడగిరి రోగి చికిత్స యింకేమియు చేయచు కొనని మార్గక వూచి మానివేసెను అంత కొలది దినములకే తిరిగి ఉన్మాదము పూర్వముకంటె తీవ్రముగ వచ్చెను పూర్వముకంటె రోగి బొత్తిగా స్వాధీనడుగాక తిరస్కరించుచుండెను అన్ని గుణములు మరింత పెచ్చుగా వచ్చెను కాని క్రమయనక రేయింబళ్ళు లుపుర నవాయమతో పట్టుదలతో చికిత్స చేయించితిని రోగిచేసిన చేష్టలు యిక్కడ వాయనవలది కాదు తుట్టుకుదకు భగవదనుగ్రామమున రోగము పూర్తిగా నివర్తించబడెను తిరిగి కానించలేదు విశిఖపట్టుం ఉన్మాద వైద్యకాలకు పంపనవసరము లేకపోయెను ఈ యదృష్టమున కందరు వాళ్ళవ్యమును బొందిరి

పొర్రకుండా పాలిచ్చే ఆవు!

“లోకోట్ జెటనినీ అనేకంబు గర్జనుగారు ఈవిషయం ఇండియన్ ఫార్మర్” లో పోకటించారు —

ఈ ఆవు మొదటినుంచి యజమానితో పాలం చేసుకూ వస్తూ యుండేది ఎవ్వడూ పొర్రలేదు ఈ విషయం స్వయంగా ఎరిశీంచి నిరారణ చేయడమొందని జెటనినీ గర్జనుగారు చెప్పకున్నార 3 సంఠి 9 నెలల వయస్సుకు పొడుగు పెద్దదవడం గ్రామసులంతా గుర్తించి అశ్వర్యపోవడం మొదలెట్టారు 4వ ఏటికి బాగా పాలిచ్చే ఆవులాగ పెద్ద పొడుగుతో తయారైంది యజమానికూడా కూడాతిరగడం మరింత యెక్కువైంది అంతా పాలు ఎరిక మంటే ఆతడు వినలేదు ఆవు విశ్రాంతి లేకుండా ఉండటం తిండి తినకపోవడం పొడుగు వాచిపోవడం చూచి పితకడం తప్పింది కాదు తన్నకుండా 2 శేర్ల జాన్ను పాలు యిచ్చింది రోజూ ఒకసారి చొప్పున 2 నెలలు పాలు పితికి తర్వాత రోజుకు 2 సార్లు పితకడం పొర్రంభి చేశా రోజుకు 12 పా పాలవరకు యిచ్చింది 16 పా యిచ్చిన రోజులుగూడ ఉన్నాయి ఇలాగ విడవకుండా ఈ ఎనిమిదేళ్ళూ పాలు యిస్తూ వుంది నిత్యకల్యాణిలాగా!

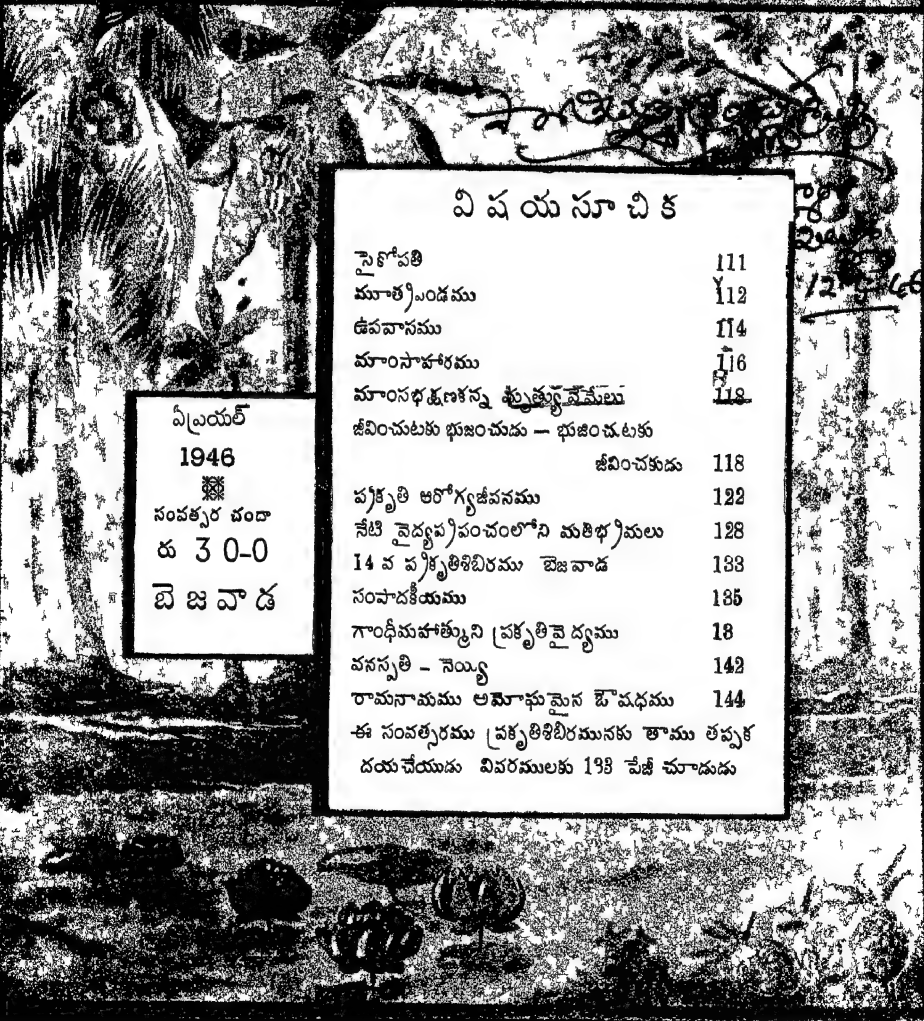
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

నూర్యకీరణ చికిత్సాగ్రంథములు	హాగముట్ట ముక్కపాదం	0 4 0	3 భాగము	1 8 0
సునిశితజ్వరం	4 8 0	కిల్లుముంతి సాగ పీసా	0 4 0	4 ౨ 6 7 భాగములు
పాక్షికభాగం	2 0 0	టీకాల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటి
వర్ణచికిత్స	0 6 0	జ్వరజ్వర మొకయూహ	నినిమా	0 14 0
వర్ణజ్వరము	0 6 0	కాస్త్రము	0 4 0	భాగ చికిత్స
నూర్యకీరణ చికిత్స	0 6 0	టీకాలననీమి దాక్షిణ	యోగచికిత్స	0 6 0
జలచికిత్సా గ్రంథములు		అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచికిత్స
తొట్టిజ్వరము	3 0 0	హాగము ఎర్రదములు	0 0 6	రక్తమున నచికిత్స
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	టీకాల నాటకము	0 1 0	జైదిక చికిత్సాగ్రంథము
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0	అరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		జైద్యవిషయము
ధారాచికిత్స	0 4 0	రోగమేల కలుగును	0 14 0	తిర్యగములు
వేడినీటి కాపు ఉబ్బునపుచికిత్స	0 6 0	స్నానభాగ		వివిధరసాగము
కామ పానము	0 6 0	చికిత్సానియమములు	0 ౨ 0	అనుభవ యోగ భాగము
ర ముదరక జలచికిత్స	0 4 0	అరోగ్యదర్శము	0 8 0	ప్రాణాయామము
కూనెమహరి జ్వర	0 2 0	ప్రతిచికిత్స		వివిధవ్యాధులకు
జలచికిత్స	0 1 0	ఉపన్యాసములు 2 భాగము		చికిత్సాగ్రంథములు
అహగ శాస్త్ర గ్రంథములు		ము ౨ ఒక్కొక్కటి	0 ౨ 0	శ్రియ
నిర్విచారభావిజీవము		నాగ్యయధర్మానుకూల		లింగము
కొబ్బరిగుండ్లు	1 8 0	వివాహాధితి	0 10 0	రియా (మార్పు)
ఉష్ణ	0 1 0	బాలనీతి	0 8 0	బాలి ౩౦ గము
తెల్లచక్కెరవలని విత్తు	0 6 0	బాలిక్రియలు	0 8 0	మధ మేవాము
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	శిశుమాతల కొక దశము	0 4 0	జ్వరము
అమరసాహారము		అరోగ్యము క మేచ్చ	0 ౩ 0	కలరా
విరుద్ధ హారవిశేషము	0 2 0	దీర్ఘాయువు	0 1 0	గమ్యాము
అహారసమైక్యనపు గోల	0 2 0	విధచికిత్సా గ్రంథములు		కేదాంతము - ఇతరములు
అల్పామినియంపాత్రలు	0 2 0	సుఖిప్రసవము	0 1 0	హరివ సరిము
అహారసంస్కరణము	0 4 0	అరోగ్య సూత్రములు	0 1 0	మహాయోగము
దురభ్యాస ఖండనములు		స్నానభాగ చికిత్స	0 2 0	నిర్విచారజీవనము
తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0	పురుటాలు	0 1 0	చుక్తిప్రకాశము
జీవహాస	0 4 0	ప్రకృతి అరోగ్య జైద్యము	1 4 0	రామకీరస్నానము కేదాం
సనుభవానందము	0 12 0	ప్రాకృతి చికిత్సాగ్రంథము		ప్రాకృత్యాగ్రంథములు
మహారోగము	0 8 0	1 భాగము	1 8 0	1 2 భాగముల ఒక్కొక్కటి
		2 భాగము	1 4 0	భగవదీతాగ్రంథము

చిరునామా ప్రకృతి క్యాంటి ట్రిప్టు బెజవాడ



సభిత్త సహజ వైద్య మన పత్రిక



విషయ సూచిక

వైద్యోపతి	111
మూత్రోపాదము	112
ఉపవాసము	114
మాంసాహారము	116
మాంసభక్షణాన్ని శ్రుష్టువైములు	118
జీవించుటకు భుజించుడు - భుజించుటకు	118
ప్రకృతి ఆరోగ్యజీవనము	122
నేటి వైద్యప్రపంచంలోని మతిభ్రమలు	128
14 వ ప్రకృతిశిబిరము బెజవాడ	133
సంపాదకీయము	135
గాంధీమహాత్ముని ప్రకృతివైద్యము	18
వనస్పతి - న్యూస్	142
రామనామము ఆమోఘమైన ఔషధము	144
ఈ సంవత్సరము ప్రకృతిశిబిరమునకు తాము లేవ్వక దయచేయుడు వివరములకు 193 పేజీ చూడుడు	

ఏప్రిల్

1946

సంవత్సర చందా

రూ 30-0

బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథములు	సాగచుట్టు - ముక్కుచాడ	0 4 0	3 భాగము	1 8 0
సునిశితవైద్య	కల్లముంతి సా పీపా	0 4 0	4 ౨ 6 7 భాగములు	
పౌండ్రప్రభాకర	టీల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటి	0 6 0
వర్ణచికిత్స	బొప్పివైద్య మొక యూహా		ఎనిమా	0 14 0
వర్ణవైద్యము	కాస్త్రము	0 4 0	ధ్యా చికిత్స	0 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	టీకాలనసేమి? డాక్టర్		యోగచికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
లక్ష్యజలచికిత్స	పాగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	రక్త శ్రమనచికిత్స	0 5 0
తొట్టిస్నాననియమములు	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
ధారాచికిత్స	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిషయము	0 8 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	రోగమేల కిలీ ను	0 14 0	తిద్దోషములు	0 6 0
ఉష్ణసానము	స్నానభావ		వివిధారాగము	0 2 6
రామచంద్ర జలచికిత్స	చికిత్సనియమములు	0 ౨ 0	అనుభవ యో భ్యసము	1 8 0
మానేమార్గి బోధ	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	ప్రాణాయామము	1 4 0
జలచికిత్స	లక్ష్య చికిత్స		వివిధవ్యాధులకు	
	ఈ న్యాయములు 2 భాగము			
	ము ఒక్కొక్కటి	0 ౨ 0	చికిత్సాగ్రంథములు	

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వచారభావిజీవము	న్యాయదర్శనముల		షీయ	0 12 0
కోబ్బరిగూర్చి	వివాహపద్ధతి	0 10 0	అలిప్యము	0 4 0
ఉష్ణ	కాలనీతి	0 8 0	అలిప్యము (మూర్చ)	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలని విత్తు	జలక్రియలు	0 3 0	జలంతకర్మము	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	శిశుమాలల కొక సంవత్సరము	0 4 0	వగుష్ణహావ	0 4 0
అమరసాహారము	ఆరోగ్యము క మేచ్చ	0 3 0	బలము	0 12 0
	దీరాయువు	0 1 0	కలర	0 8 0

విగదచికిత్సా గ్రంథములు

విరుద్ధాహారమిశ్రమం	విగదచికిత్సా గ్రంథములు		వేదాంత ౨ - ఇతిరములు	
అహారసమ్మేళనపు గోల	సుఖప్రకరము	0 1 0	అహార సరిక	0 6 0
అలూమినియంపాత్రలు	ఆరోగ్య ముక్తములు	0 1 0	అహారయోగము	0 12 0
అహారసంస్కరణము	స్నానభావిక చికిత్స	0 2 0	అర్థిచాగజీవము	0 1 0
	పురుటాలు	0 1 0	అర్థిచాగజీవము	0 8 0
	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 ౦	ర ముక్తస్నానము	
	ప్రాకృత చికిత్సము		తొట్టిస్నానములు	
	1 భాగము	1 6 0	1 ౦ భాగముల ఒక్కొక్కటి	0 8 0
	2 భాగము	1 4 0	భగవద్గీతాగీయము	0 6 0

ప్రకృతి వైద్యకళ సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	కల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	కల ౩ 0 0
ఒక్కొక్కటి		

చిరునామా చిరునామా చిరునామా చిరునామా చిరునామా చిరునామా చిరునామా చిరునామా చిరునామా చిరునామా

చిరునామా ప్రకృతి క్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్రి మాసపత్రిక

సంపుటము 28

బెజవాడ ఎప్రిల్ 1948

సంచిక 4

సైకో పత్రి

(సత్యమ్)

సుఖిరోగముల పర్యవసానముగా సంజా చూపి బ్రతకడని ఆశవదలి బ్రతికిన మరొక రోగి చరిత్రను చెబుతాను 1942 సంవత్సరము జూన్, జూలై మాసములలో జరిగిందీ కథ రోగి చరిత్రను పూర్తిగా యెరుగుదును కాబట్టి తూ,చా తప్పకుండా టూకీగా వ్రాస్తా ఈ రోగికి మూత్రదోషము ఉంటుంది తెలుపుగా కాదు మూత్రముద్వారా పోవలసిన మలినములన్నీ చర్మముద్వారా పోవలసి వస్తుంది సాహజము, పాదరసములను వాడి నందువలన చర్మము తన ధర్మమును పోగొట్టు కుంటుంది కనీకను చూస్తే యీ సంగతులన్నీ తేటతెల్ల మగుతాయి

మూత్రము బయటకు వెడలక పోవుటచే రక్తములో కలసి పోతుంది ఈ రక్తమును శుభ్ర పరచుటకు వృద్ధయము యెక్కువగా స్పందిస్తుంది కొంతకాలము జరుగునప్పటికీ గుండె జబ్బులు కలిగి వృద్ధయముయొక్క పాటవము తగ్గిపోతుంది

నాలుగు బహిష్కార్యవయవములలోను రెండు చెడిపోవుటచే బహిష్కరణ క్రియ సంతను మిగిలిన రెండే జరపవలసిన వస్తుంది ఆ రెంటిలోను ఊపిరితిత్తులు ముందుగా చెడుతాయి

బండిమోద తీసికొని వచ్చారు అప్పటి సంభాషణ

నేను నీ పేరు?
రోగి ఆ రా తెనాలి తాలూకా
నేను రోగము?
రోగి సంజా
నేను ఎప్పటినుండి?
రోగి ఏడాది ర్థమునుండి
నేను సుఖిరోగము లున్నాయీగా?
రోగి ఆ!
నేను అన్నీనా?
రోగి అహ!
నేను ఎత్కొరితమా?
రోగి వారిని అనకూడదు అంటే పురుగులు

పడతాయి

నేను స్వార్జితమే!
రోగి అహ!
నేను అయితే ఘనపడ వే?
రోగి ఎందుకంటే! ఆ శాస్త్రములో నాడే పైచేయి నేను చెప్పాల్సిందేగాని నేర్పుకునేదేమీ లేదు నయమగుతుందా?

నేను తప్పకుండా
రోగి నీరు చూడరా?
నేను అయితే యేం?
రోగి ఏమి చేయమంటారు
నేను రోజూ రెండు పర్యాయములు చన్నీటి యెనిమూ ఒక్కొక్కటి పదినిముషముల

పరిమితిగల రెండు చున్నటి కటిన్నన
ములు పది దినములపాటు ఉపవాసము
రోగి తరువాత?
నేను దినమునకు ఆరు బత్తాయి నారింజ
కాయలు ఇరువది దినములవరకు
రోగి తరువాత?
నేను వండివార్చని కారము, ఉప్పు, తిరగ
మూతలులేని 60 తులముల బీరకాయ
కూర పదిరోజుల వరకు
రోగి తరువాత?
నేను రెండుపూటలా పదిరోజులపాటు
రోగి తరువాత?
నేను పది తులముల ముడిబియ్యపు అన్న
మును వండివార్చని 40 తులముల కూర
తోను, గిద్దెడు తీస మజ్జికతోను ఇరువది
రోజులపాటు
రోగి తరువాత?
నేను రెండవపూట కూడా
రోగి ఆ!
ఈ కృమిచుంతా జరిగిన తరువాత నడచి
చచ్చినాడు. గుర్తు పట్టలేనంతగా మారి పోయి
నాడు

అప్పటి సంభాషణ
నేను ఏడారండీ?
రోగి నేను ఆ రా అప్పుడే మరచిపోయి
నారా?
నేను పూ రిగా మూడిపోయినాగే! నయ -
మేనా?
రోగి చస్తా ననుకొన్నవాడిని మీ దయ
వలన బ్రతికాను
నేను నేను చేసిందేమీ లేదు ఈ శక్తి
అంతా నీ దేహానికి ఉన్నది నేనల్లా
మూర్ఖము చెప్పాను నీవు చేశావు ఉప
యోగించింది
నరేగాని మనసును కట్టుకొంటివారోగము
నయమగుతుంది లేకపోతే యెప్పటి కాలి
ట్టిట్టి తల్లి భార్యలకు గల తేడా మన
సులోనే ఉన్నది ఎట్లా భావన చేస్తే
అట్లా అగుతావు ప్రవర్తన కూడా
తోడుగా ఉండాలి
రోగి మళ్ళీపోతే బట్టు
నేను చూద్దాముగా

మూత్రపిండములు

దేహములో నాలుగు బహిష్కార్యా వయవములు
గలవు అవేవన ఊపిరితిత్తులు మలకోశము
ముత్రపిండములు ఈ నాల్గింటిలోను యే
ఒకటి దేహమునా ఆపనిని మిగిలిన మూడును
పూర్తిచేయుట అసంభ్యక్తములగు స్వేద
కృమిచములను బ్రతికొనియు పర్యవేషమువ్యాపించి

(పైన్సు అండ్ కల్చర్ నుండి)

ఉండుటవలన చర్మము చెడిపోయినపుడు యీ
పనిని చాలా కష్టము మీదగాని మిగిలిన
మూడును పూర్తి చేయలేవు చర్మము నుండి
కొద్ది పరిమితిగల బాగువులునుగాలి యే స్వేద
రంధ్రముల ద్వారా బయటకు పోవును
దాదాపుగా అంతపరిమితిగల ప్రాణవాయునే

లోనికి పోవును ఊపిరి తిత్తులనుండి బయటకు వచ్చు బాగువులునుగాలిలో నూటికి యిరువది వంతు మాత్రమే చర్మము ద్వారా బయటకు వచ్చును ఊపిరితిత్తులు స్వీకరించు ప్రాణ వాయువులోని ఎనుబడవవంతు మాత్రమే చర్మముద్వారా లోనికిపోవును

చర్మముతో సమానముగా బహిష్కరణ క్రియను జరుపునవి మూత్ర సంక్షయములు మూత్రసంక్షయముల నుండి మూత్రముగా ద్రవ పదార్థము వచ్చును మూత్ర సంక్షయములు రెండును వెన్న పామునకు చెరోక పక్కన ఉండును ఇవిచిన్న ప్రేగుల వెనుకను రేనాల్ గ్రంథులకు దిగువగను ఉండును ఒక్కొక్క మూత్రపిండము పెద్ద బాదము కాయంత పరిమాణము కలిగి షుమారు 4 అంగుళముల పొడవునను రెండు అంగుళముల వెడల్పుగను ఒక అంగుళము మందముగను ఉండును నాలుగు బొన్సుల నుండి ఆరు బొన్సుల వరకు బరువు కలిగి ఉండును మూత్రసంక్షయముల రక్తనాహి కలతోను సంధాయక ధాతువు తోను అల్లిబిల్లిగా అల్లకొని ఉండును పుద్గ రక్తము ప్రవహించు ధమనులును మురికి రక్తము ప్రవహించు సరలును యిందుగలవు రక్తములోని ద్రవరూపమైన మలినపదార్థములన్నియు వడియగట్ట బడును ఇదియే మూత్రము ఈ మూత్రము మూత్రనాళికల వెంట మూత్రకోశములోనికి చేరును ఈ గొట్టములు మూత్రకోశపు దిగువన వచ్చి కలియును ఈ మూత్ర నాళికలు 16-18 అంగుళముల పొడవున ఉండును

సామాన్య ఆరోగ్యవంతుడు దినమునకు అనగా దినమునకు మూడువైట్ల మూత్రమును

విడుచును ఇంతకు యెక్కువ పరిమితిగల మూత్రము వెడలినను తక్కువ పరిమితిగల మూత్రము వెడలినను అనారోగ్య లక్షణము గానే భావించ వలయును

మూత్రముయొక్క రంగు వాసన సాంద్రతలనుబట్టి రోగములను నిర్ణయించ వచ్చును మూత్రమును కాచిన యేభాగమునకు ఆభాగమును విడదీయ వచ్చును

భయము, కోపము, కోరిక, ఆదుర్దా కలిగినపుడు ఆయాగ్రంథులలో ఉదేకము కలిగి మూత్రపు పరిమితి పెరుగుటయు గలదు రాత్రినిద్రించిన తదుపరి మొదటగా విడుచు మూత్రమునే పరిశీలించి ఆయాలక్షణములను నిర్ణయింతురు

మనము తిను ఆహారపదార్థములు దేహమునకు అవసరమగు పోషకశక్తి నిచ్చుటకే గాక దేహమును సరియైన స్థితిలో నుంచుటకును తోడుపడును

సారాయి మొదలగు నిషాదస్థుల తాగినందువలన రక్తములో ఉదేకము కలుగును ఈ ఉదేక రక్తమే మూత్ర సంక్షయముల లోనికి పోవుటచే అచ్చటను ఉదేకము కలుగును నిరంతరము సారాయిని నేవించుచున్నయెడల మూత్రపిండములలో ఉదేకము కలిగి క్రమేపీ చచ్చువడి పోవును స్వధర్మమును నిర్వర్తించలేవు

ఇట్లనే మధుకోశముయొక్క పాటవము కూడా తగ్గిపోవును

మూత్రముతో బాటు పోవలసిన లవణములు మూత్రకామము బయటకు పోవరదునిలన రక్తముతో కలిసిపోవును రక్తము కలుషిత

మగును అందువలన అనేక వ్యాధులకు
కారణమగు చున్నది మనము తిను ఆహారమే
గాక తాగిన పానీయములు పీల్చుగాలి వ్రత్య
క్షముగాను వరోక్షముగాను మూత్రసింధము
లను శిథిలపరచు చున్నవి అందువలన స్వచ్ఛ
మైన గాలినేపీల్చి యుక్తమైన ఆహారమునే
భుజించవలయును.

మూత్ర వ్యాధులు ఉన్నవారికి మూత్ర నాళి
కలలో యిసుకరాళ్ళు యేర్పడును వీటి అడ్డు
వలన మూత్రము కెంపుగా బయటకురాదు
మూత్రమును విడుచునపుడు బాధగానుండును
రాసాయనిక క్రియలో జరుగు మలినములను

అందును నత్రజని ప్రధానముగా కలిగిన
మలినములను బయటకు వంపుటలో మూత్ర
సింధములు చాలా సమర్థమైనవి అటువంటి
బహిష్కార్యావయవము మరొకటి లేదు
రక్తప్రసరణము అధికమగుట వలన మూత్రపు
పరిమితి పెరుగును సాంద్రత తగ్గిపోవును

కొన్ని వాధులలో మూత్రపు పరిమితి తగ్గు
టయు గలదు మూత్రము చిక్కబడును
సాంద్రత పెరుగును

మూత్రమును కాచి పరిశీలించిన యెడల
దేహములోని వివిధ అవయవయల స్థితిని
దేహరోగ్యమును చెప్పగలము

ఉపవాసము

ప్రాచీన హిందూదేశమునందలి మనవూర్వులు
ఆరోగ్య నియమముల నన్నిటిని ధార్మిక
దృష్టితోనెంచి ఆచరించు చుండెడివారు ఇట్టి
నియమములు నేటికిన్ని కొన్ని మన సంఘము
నందు పాటించబడు చున్నవి వీటిని నేడు
ప్రజలు శారీరారోగ్య దృష్టితోనూ, ధార్మిక
దృష్టితోనూ గూడ ఆచరించుచున్నారు

ఇట్టి ప్రాచీన నియమములలో ఉపవాస
మొకటి దీనివలన శరీరమునకు ఆరోగ్యము
బలమునూ పెంపొందించుటయే గాక రోగ
నిరోధకశక్తి దేహమునకు కలుగుట వలన
ఆరోగ్య రక్షణ మేర్పడును, ఉదయము నుండి
రాత్రి వరకునూ భోజనము చేయక పోవుట
ఉపవాసమనబడును ఈ ఉపవాసములు రెండు
విధములు నభివృద్ధి వాసములు, నిర్జలవాసము

గంటి దత్తాత్రేయమూర్తి

ములు నిర్జలవాసములు అతిశయములు కాని
కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధులందవి ఆత్మవ్రత మమైన
విగా నెంచబడుచున్నవి పశ్చిమహిందూ దేశము
నందీనిర్జలవాసములను భాద్రపదమాసము
నందు జైనులు ఆచరించెదరు నేటికినీ వీరిలో
పది పండ్లొండు దినముల వరకునూ కూడ
ఈ నిర్జలవాసము చేయువారు గలరు

ఉపవాసము యొక్క ధార్మికోద్దేశ్య మెట్లు
న్ననూ దేహరోగ్య కాత్మము ననుసరించి
జీర్ణావయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయే
యని గ్రహింప వలయును ఈ విషయమును
గ్రహించి ఆరోగ్యము కొరకునూ వ్యాధుల
నివారణ కొరకునూ ఉపవాసము చేయువారు
వివిధమైన అల్పాహారమునూ తీసుకొన రాదని
తెలిసికొనవలెను ఒకటి రెండు దినములకు

మించిన ఉపవాసములందు మాత్రము వండ్ల రసము మాత్రము తీసుకొనవచ్చును రసము కొరకై నారింజ నిమ్మపండ్లు శ్రేష్ఠములు

శరీరములోనూ పేగులందునూ అనేక విధములైన ఇతర పదార్థములు శరీరపోషణ కవునరము లేనివి చేరుచుండును యివిసరియగు నమయములో బహిష్కరింప బడనియెడల కుళ్ళి రోగమును కలుగచేయును యిట్టి చెడు పదార్థములను శరీరమునుండి తేలికగా బహిష్కరించుటకై ఉపవాసము చేయుట వలన జీర్ణావయములకు విశ్రాంతి కలిగి ఈ అన్యపదార్థము బహిష్కరింప బడుచున్నది

ఆరోగ్యవంతులు ఉపవాసము చేయుట వలన వారి శరీరములు బలముగల వై రోగ నిరోధక శక్తిని పొందుచున్నవి మానసక శక్తులు వృద్ధి పొందుచున్నవి అనారోగ్యము గల వారుపవాస ముండుట వలన వారిదేహము నందున్న ప్రాణశక్తుల (Vital force) ఉపయోగము వలన శరీరమునుండి వ్యాధి పదార్థము తేలికగా బహిష్కరింప బడును ఉపవాసము వలన దుస్సాధ్యము లయిన వ్యాధులు కూడ అచిరకాలములో నయమగును ప్రస్తుతము గల చికిత్సాపద్ధతులన్నిటిలోనూ వ్యాధి నివారణకై ఉపవాసము ఉత్తమమైనదిగా నెంచబడు చున్నది వ్యాధి గ్రస్తులు ఉపవాసము నందు తమకు కావలసినంత వరికుభ్రమైన నీటిని నిమ్మపండ్ల రసముతోచేర్చి త్రాగవలయును

సాధారణ తరుణ వ్యాధులలోనూ జ్వరము లలోనూ ఉపవాసము చేయుచూయితరప్రాకృత పద్ధతుల సహాయము వలన అన్యపదార్థ

బహిష్కారమునకు ప్రయత్నింప వలెనేగాని మందుల నుపయోగింప కూడదు దీర్ఘవ్యాధులలో ముందు ఆహారపరిమాణమును తగ్గించియూ తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థమును భుజించియూ సాధారణముగా చిన్న చిన్న ఉపవాసములతో మొదలు పెట్టి క్రమముగా హెచ్చింపవలెను

ఉపవసించిన ఎవ్వరూ ఆహారము తీసుకొన ప్రారంభించుటకై ప్రతివారునూ కడుజాగ్రత్త తీసుకొనవలెను లేనియెడల ఉపవాసమువలన లభింపవలసిన లాభమునకు బదులుగా నష్టము హెచ్చుగా కలుగును

రెండు దినముల ఉపవాసానంతరము నారింజ వండ్ల రసముతోగాని ఉడికించిన కూరకాయల రసముతోనూ మొదలుపెట్టి ఆహారము తీసుకొనవలయును క్రమముగా వండ్లు కూరలు, పాలు, మున్నగునవి తీసుకొనవలెను మితముగా భుజింపవలెను

ప్రకృతి ఆరోగ్యనియములు 1 ఆకలిలేకుండా భుజింపకుండుట 2 ఆకలిని తృప్తి పరుచుటకు మాత్రము భోజనము చేయట తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములగు వండ్లు కూరలు తినుట వండిన పదార్థములను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి తినట నిలువయున్న పదార్థములను తినకుండుట వండుటలో కూడ మితిముగను తక్కువవేడి మీదను అవిరి నహాయమునను వండి వార్చకుండా తినుట ఈ నియమములను పాలనచేయు వారెల్లప్పుడునూ ఆరోగ్యముతో నుండగలరు

మాంసాహారము

ఆహారశాస్త్ర పరిశోధకులు మనము తినెడి వస్తువుల నన్నిటిని పరిశోధించి, మాంసాహారముకంటె శాకాహారమే మంచిది యని చెప్పుచున్నారు ఈరోజులలో మాంసాహారము కరువగుటయు మేలే

కూరగాయలు, ధాన్యములు మొదలగు వానిలో నున్నంత పోషకశక్తి మాంసములో లేదు కూరలలో నీరు జాస్తగా నుండును మాంసములో కొవ్వు జాస్తగా నుండును కావున మాంసభక్షణము వలన శరీరములో నుష్ణము జాస్తయగును

అమెరికాలోని పరిశోధకులు వివిధ జంతువులు, పక్షులు మొదలగువాని మాంసములను, ధాన్యములు, కూరగాయలు మొదలైనవాటిని పరీక్ష చేయగా మాంసములో కొవ్వు జాస్త యనియు, లవణములు లేనేలేవనియు, మాంసపు కృత్తులు రెండు విధములైన ఆహార వస్తువులలోను ఇంచు మించు ఒక విధముగానే ఉన్నవనియు తేలినది వారు తయారు చేసిన పట్టికను చూడగా శరీర పోషకశక్తి మాంసములో తక్కువ ఉన్నట్లు తేలుచున్నది

మాంసము, గుడ్డు సులభముగా జీర్ణము కావు అజీర్ణమును కలుగజేయు పదార్థములు కొన్ని మాంసములో గలవు ఎక్కువ కొవ్వుగల మాంసమును భక్షించుటవలన ఎక్కువ వేడియున్న, తక్కువ కొవ్వుగల మాంసమును తినుటవలన తక్కువ వేడియును కలుగును.

మాంసములో భంగకరమైన పులుపుపదార్థముండును నూత్నజీవులు మెండు త్వరగా కుళ్ళుట కారంభించును ఇందు జంతువుల మలినము జాస్తగా నుండును పోషకశక్తి లేదు విటమినులు, సున్నము తక్కువ జంతువున కేదో నొక జాడ్యముండును ఈ కారణములుచేత మాంసమును తినరాదు పాలు జన్ను, కూరగాయలు మొదలైన వాటిలో మాంసపు కృత్తులు విస్తారముగా నుండును గనుక వీటిని యుపయోగించవచ్చును

జంతువులు తిను నాహారము జీర్ణమైన తరువాత మలినమంతయు మూత్ర పిండములు, కారిజము, పేగులు మొదలైన వాటిద్వారా బయటకు పోవును ఆపోవునపుడు పుల్లని పదార్థ మేర్పడును మాంసము, గుడ్డు మొదలగునవి తినుటవలన పైన చెప్పిన పుల్లని వస్తువులు తయారవును కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు మొదలగువాటిని భుజించుటవలన కారమువంటి పదార్థము శరీరములో తయారవును కావున ఎక్కువ మాంసమును తినుట వలన పుల్లని పదార్థ మెక్కువగా తయారై అది శరీరములో ప్రవహించు ప్రదేశమునెల్లను పాడుచేయును అందుచేత అది ఎక్కువగా శరీరములో నుండరాదని పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు

మాంసములో బేక్టీరియా యనెడి నూత్న క్రిములు జాస్తగా నుండును ఇవి చాల ప్రమాదకరమైనవి మాంసములో నుండెడి మాంసపు కృత్తులలో నొక విధమైన పురు

గులు విస్తారముగా బయలుదేరి శరీరమును సాధుచేయును వీటివలన శరీరము కృత్రిమపును ఈపురుగులొకచదురపుటుంగుళములో తోటకొలది ఉండును

జ్యోతియా యనెడి నూత్నజీవులేకాక ఇంకను అనేకరకముల పురుగులు జంతువుల మాంసము నాశ్రయించి యుండును ఇవి చాల ప్రమాదకరమైనవి మాంసమును భక్షించుటవలన అవి మనుష్యుల శరీరములలో ప్రవేశించును తోట్లు చేపలు జంతువులు మొదలగువాటికి ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వచ్చుచున్నవి రోగములేని జంతువు దొరకనే దొరకదు ప్రతి జంతువులో నేనో కాక విధమైన బాడ్యముండి తీరును

శరీరములోని విషసంబంధమైన మురికి యంతయు కొన్ని అనయవములద్వారా బయటకు వచ్చునుకదా! జంతువును తోసిన తక్షణము రక్తచలన మూసిపోవును గనుక ఆ కృత్రిమ అంతయు మాంసములోనే ఉండును ఆమాంసమును తిను మనుష్యులకు అవకారము కలుగును ఈ కృత్రిమవలన రక్తభారము గల వారికి చాల ప్రమాదము

మనయాహారములో మాంసకృత్తులు, కొవ్వు, లవణములే గాక సున్నము, భాస్వరము, ఘోరము, ఇనుము, హరినము, అయోడిన్, మాగ్నీషియములు కూడ నవసరము ఇవి లవణ రూపములుగా, పండ్లు, భాస్వరములు, కూరగాయలు పాలలో నుండును ఇవి మాంసములో బహు తక్కువ విటమినులు కూడ బహు తక్కువ

రక్తభారము రక్తనాళములు గట్టిపడుట, మూత్రోత్పత్తిము నెరుపు మొదలగు వ్యాధు

లకు శాకాహార ముత్తమమని అధికారులు చెప్పుచున్నారు

శాకాహారులు కాయ కష్టములకు తట్టుకోగలరనియు, మాంసభక్షకులు తట్టుకోలేరనియు ఇర్వింగ్ ఫిషరు అను పండితుడు చెప్పి యున్నాడు కొందరికి శాకాహారమును, కొందరికి మాంసాహారమును పెట్టి కొన్ని రోజులు శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించగా మాంసభక్షకులుకంటె శాకాహారులే తట్టుకోగలిగిరని తేలినది శాకాహారు లుపవాసము చేయగలరు మాంసభక్షకు లుపవాసము చేయలేరు శాకాహారులు చేతులను ఏటవాలుగా జాచి చాల కాలముంచగలరు, అటులను మాంసాహారులు చేయలేరు ఇది యాహాకాదు శాస్త్రజ్ఞులు చేసిన పోటీలలో తేలిన విషయమిది మాంసభక్షకులు 15 గురులోను 2 రు మాత్రమే సావుగంటకాలము చేతులను జాచి ఉంచగలిగిరి శాకాహారులు 22 లోను 22 రు సావుగంటకుపైగా చేతులను జాచి యుంచగలిగిరి మాంసాహారులలో అరగంట సేపు జాచిన వారొక్కరు లేరు శాకాహారులలో 15 రు అరగంటకు పైగా చేతులను జాచి యుంచగలిగిరి అందులో 9 గురు గంటకుపైగా జాచిరి 4 గురు రెండు గంటలకుపైగాను ఒకడు మూడు గంటకు పైగాను జాచి యుంచగలిగిరి

శాకాహారమును గురించియు, మాంసాహారమును గురించియు సాశాస్త్రములు చాల కాలము ఏ శోధించి, శాకాహారమే ఉత్తమమైనదని తేల్చిరి

మాంసభక్షణకన్న మృత్యువేవేలు

అంగ్ల కవిశేఖరులలో అగ్రగణ్యుడైన “బెర్నాడు షా” “Bernard Shaw” గారికి ఈ మధ్య ఆరోగ్యము చెడినప్పుడు కొందరు డాక్టర్లు మాంసాహార భక్షణము చేయవలసినదని లేకున్న పరలోకానికి ప్రయాణం చేయవలసి పనిందని సలహాచెప్పరట

కాని కవిశేఖరు డిందులకు అంగీకరించక మాంసభక్షణముకన్న మృత్యువే మేలనియు అన్యభావకమైన మాంసాహారము అత్యాభివృద్ధికి శత్రువనియు, ఇట్టి మాంసాహారమును సేవించి జీవించుటకన్న పరలోక గమనమే అనందదాయకమనియు చెప్పరట తన భౌతిక శరీరము శ్రమకానవాటికకు గొంపోబడునప్పుడు

తనకై దుఃఖించు బంధుమిత్రులకన్న, తమకై భక్షించుటకు యిష్టపడక ఈ శరీరాన్ని విడిచి పోవుచున్న తనయెడల అదరాభిమానముతో తేరబారిజూచు గోవులు గొట్టెలు, కోళ్ళు మిలమిలలాడే మీసములు గార్చుకొన్నారే తన ఆత్మకు ఎక్కువశాంతి చేకూర్చగలదని సెల విచ్చిరట ప్రేమావతారులగు బుద్ధులు, గాంధీ మహాత్ముడను జీవహింసా నివారణకై అత్యర్పణము గావించ సిద్ధుడగుచున్న రామచంద్ర శర్మయు బుట్టిన భారతదేశమందీ దురాచార మింకను కొనసాగుండుట అవచానకరము

ముర్తింటి గు|| వె|| జ|| సత్యరామకృష్ణమూర్తి

జీవించుటకు భుజించుడు భుజించుటకు జీవించకుడు

మనలో తిండిపోతులు చాలమంది గలరు వీరు కేవలము తిండికొరకే జీవించియున్నారు మన మే యే పదార్థములను భుజించవచ్చునో ఏ యే పదార్థములను వర్జించవలెనో నెరుంగము మనము భుజించదగిన పదార్థములలో నే యే పదార్థములను తినిన మన శరీరములో నెట్టి ఫలితములు కలుగునో తెలిసినవారు బహు తక్కువ లేనే లేరని చెప్పువచ్చును తెలిసికొన యత్నించరు చేతికి దొరికిన వస్తువుల నెల్ల తినుచుందురు అహార విషయములో మన మశ్రద్ధగా నుండుట చేతనే పలుకార్యముల నెల్ల బాధపడవలసి వచ్చుచున్నది చాలకాలమునుండి ఆహార శాస్త్ర పరిశోధకు లెన్నియో పరిశోధనలను

చేసి ఏయే పదార్థములను మనము భుజించిన ఏయే రీతిగా మన శరీరములు ఆరోగ్యముగా నుండునో కనిపెట్టిరి కావున మన మీ విషయములను తెలుసుకొని ఆహారవిషయములో జాగ్రత్తగా నుండుచో ఆరోగ్యముగాను సౌఖ్యముగానుండిగలము

మన జీవామునందలి యవయవములు కన్నీటికి కావలసిన పదార్థములు మనము భుజించునట్టి యాహారమునందుండివలెను ఈయాహార పదార్థముల ననేక సంవత్సరములు క్రిందట శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టి, అవి నాలుగు రకములనియు, అవి మనము తినడి ప్రతివస్తువు

లోను కలవనియు చెప్పిరి — మాంసకృత్తులు ఎండి పదార్థములు, కొవ్వు పదార్థములు ఖనిజ లవణములు రైలు ఇంజనుకు అగ్నియు మోటారుకారుకు పెట్రోలు ఎంత అవసరమో పై పదార్థములు మన శరీరమున కంత యవసరము మాంసపు కృత్తులు శరీరమునందలి కండరములను వృద్ధి చేయును గోధుమలు, పప్పు దినుసులు, పాలు, మిఠాయి, పెరుగు మొదలగువానియందు దివి మెండుగా నుండును పిండి పదార్థములు శరీరమునకు వలయు వేడిని శక్తిని యిచ్చును బియ్యము, పోడి జొన్న, బంగాళాదుంపలు చక్కెర మొదలగువానిలో ఎండిపదార్థ మెక్కువగా నుండును ఖనిజలవణములు శరీరమునకు కావలెను రక్తములో సేక లవణము లుండును ఎముకలు పెరుగుటకును, మెదడునకు బలము కలుగుటకును లవణములు కావలెను ఇనుము, సున్నము, భాస్వరము మొదలగు నవి కూడ నవసరము వండ్లు ఆకుకూరలు కూరగాయలలో ఆలవణములుండును

మన శరీరమునకు కావలసిన అన్ని రకముల యాహార పదార్థములును తగు పాళ్ళలో మన భోజన మునందుండవలెను అనగా మాంసకృత్తులు ఎండి పదార్థములు, కొవ్వు పదార్థములు, లవణము లుండవలయును ఇవి యన్నియు పాలయందు మనకు కావసిన పాళ్ళలో చేరియున్నవి కావున ఈ పాలు తప్ప మరేవియు మనకు ప్రత్యేకాహారముగా పనికిరావు కనుక అన్ని రకముల యాహార పదార్థములను మన శరీర పోషణకు తగు పాళ్ళలో కలుపునట్లు భుజింపవలెను ఈ మిశ్రాహారమువలన ఆకలితీరుటయేగాక శరీర

మునకు తగుపోషణ కూడ నుండును ఇంతే కాక మనము తినెడి వస్తువులలో ఆరోగ్యమున కవసరమగు పదార్థములు చాల గలవు మన భోజనమున కొన్నిరకముల యాహార పదార్థము లధికముగా నుండుట వల్లగాని కొన్నిరకములు లోఎంచుటవల్లగానివ్యాధులు కలుగును మాంసకృత్తులు మన యాహారమున తగినంత లేకున్న దేహము కృశించును అధికముగా నున్న కీళ్ళవారము వచ్చును ఎండిపదార్థములు తగినంత లేకున్న శక్తి యుండదు అధికముగా నున్న అజీర్ణము కలుగును కొవ్వు పదార్థము తక్కువగ నున్న శరీరము కృశించును అధికముగానున్న గుండెజబ్బు కలుగును ఖనిజలవణములు వలసినన్ని లేకున్న ఎముకలు పెరుగవు నరముల బలహీనత అజీర్ణము కలుగును కావున ఎట్టి లోపములు లేని సక్రమాహార మవసరము

లవణరక్తము లేక శీతాదము అను జాడ్య మొకటి కలదు మిశ్రాహారములోని లోటు వల్లనే ఈ జాడ్య మేర్పడు చున్నది ఈ జాడ్యమును నివారించు పదార్థములు వండ్ల లోను కూరగాయలును కలవు అవి ఈ జాడ్యము రాకుండ చేయగలవని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు

1910 తరువాత జరిగిన పరిశోధనలలో మైన చెప్పిన పదార్థములే కాక ఇంకను కొన్ని పదార్థములు కలవని తేలినది అవి శరీరాధి వృద్ధికి శరీరారోగ్యమునకు చాల అవసరము వీటిని విటమిను లందురు ఇవిచాల సూక్ష్మమైన పదార్థములు ఇవి మన యాహారమున లేక పోయినయెడల కొన్ని వ్యాధులు పుట్టును ఎ బి సి డి ఇ అని వానికి పేర్లు గలవు

వీటిలో నొక్కొక్క విధమైన విటమిను మన శరీరమున లేకపోయిన ఒక్కొక్క విధమైన వ్యాధి సంభవించును ఎ అను విటమిను లేకపోయిన కంటిజబ్బలు నరముల బలహీనత సంభవించును ఆ విటమిను గల యాహారమును తినవంతనే ఆవ్యాధి నివారణ యగును విటమును బి' నీటిలో కరుగును ఇది నరములను ఆరోగ్యవృద్ధిలో నుంచును ఇది లోపించిన సంజావ్యాధి సంభవించును కొంతకాలమైన తరువాత కొన్ని యాహారవస్తువులలో నొక విధమైన పదార్థమున్న దనియు శీతాదమును బోగొట్టుకొని దీనికి గలదనియు ఇట్టికొన్నితర పదార్థములకు లేనట్లును పరిశోధకులు కనిపెట్టిరి ఇది 'సి' విటమిను విటమిను ఏ' లో విటమిను 'డి' ఉన్నట్లు తరువాత కనుగొనిరి ఎముకలు, నోటిలోని వండ్లు పెరుగుటకు అవసరమైన సున్నము భాస్వరము సరిగా పనిచేయుట కీవిటమిను 'డి' అవసరము ఇది లేనిచో నొకవిధమైన ఎముకల జబ్బువచ్చును ఈ విటమినులను గురించి ఇంకను ఎక్కువ తెలిసికొన వలెననెడి యత్నములు పరిశోధకులకు కలుగగా వారు వివిధ వస్తువులలో వస్తువులను మేపుచు ఏయేవస్తువులో నేయే విటమిను లెంతెంత పాళ్ళున్నవో కనిపెట్టిరి ఎంతయో శ్రమపడగా చివరకు 1982 లో విటమిను 'ఎ' ని ముందు తెలిసికొన వచ్చునని తేలినది ఇప్పుడీ విటమిను 'ఎ' ని తయారు చేయుచున్నారు తరువాత విటమిను 'బి' లోని రహస్యము కూడ తెలిసినది ఈవిధముగా నెన్నియో సంశ్లేషణములు కష్టపడి కృషిచేసిరి 1985 సంవత్సరము వచ్చునరీతి పరిశోధకులు లెక్కలేనన్ని విటమినులను కనిపెట్టిరి.

వీటిని జ్ఞాపకముంచుకొనుట కష్టమే ఇప్పటికి పదునాలుగు విటమినులు కనిపెట్టబడినవి అందు ఆరున్నొకటి మాత్రమే శరీర పోషణకు సంబంధించినవి అందు తిరిగి యొడు మాత్రమే ముఖ్యమైనది అవి ఎ, బి, సి, డి ఇ ఈ విటమినులు సక్రిమాహారములో నుండును ఆహార శాస్త్ర పరిశోధకులకు తెలియని విటమినులకూడ మన శరీరములో నున్నవట ఇవి బహుశా చాలా తక్కువ మొత్తముగా నుండి అనేక ఆహార వస్తువులలో నుండవచ్చునట కొన్ని విటమినుల ఎ)యోజనమును తెలిసికొనిరిగాని, మిగిలినవాటి ప్రయోజనమింకను తెలియలేదు ఇవి యాహారమునకు పనికిరావు కాని ఆహారము చక్కగా జీర్ణమై శరీరమునకు మేలు కలుగునట్లు చేసుగలవు శరీరములోని వివిధ పనులన్నియు చక్కగా జరుగుటకు ఒక్కొక్కవిటమిను నెంత నుండవలయునో తెలిసికొన యత్నించిరి కాని లాభము లేక పోయెను

ఆహారము విషయములో మన మెంతయో గమనించ వలసియున్నది ఈ విటమినులు దేనికదే ప్రత్యేకముగా పనిచేయక అన్నియు కలిసి పనిచేయును శరీరపోషణ విషయములో విటమిను లెంత సహాయ పడుచున్నదీ తెలియుట వలన చాలా లాభము కలిగినది కాని యింకను తెలిసికొన వలసివడి యెంతయో గుడు మనము మేలును బొందవలెనన్న ఆహారమును గురించి మన మింతగా తెలిసికొన్నందుకు, పరిశోధకులు చెప్పినట్లు చేయవలెను. ఆహారవస్తువులు చెడిపోకుండున జాగ్రత్త పడవలెను ప్రతి వస్తువులోనుపై పేర్చు మొదలగు కొన్ని భాగములను పోర

చేయు చుండుము అవి తినకూడనివి యని మన యేభీప్రాయము అనికూడ మన కుపయోగపడనని పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు ఎండిరోట్ట రుచిగా నుండును కాని యవి శరీరపోషణముక పనికిరావు కావున వాటిలో కొన్ని విటమినులను కలిపి ఆహారముగా తయారు చేయుచున్నారు కొన్ని నూనెలలో విటమిను 'ఎ' కలవు చున్నారు టేబులు పాట్లు అను నొక లవణమును తయారు చేయుచున్నారు ఇందొక మందును కలుపుచున్నారీ ఈ లవణము నుపయోగించుచో గొంతుక మీద నయ్యెడి కాయలు నయమవును పాలలో విటమిను 'డి' కలుపుచున్నారు గ్లూకోజ్ డీని రోగుల కుపయోగించుచున్నామి ఇది యెల్లరకు తెలిసిన విషయమే కదా ఈ విధముగానే వివిధ విటమినులను, ఇతర పదార్థములను కలిపి, మందులు, సిరవులు (పానకములు) ఆహార వస్తువులు తయారుచేయు చున్నారు వీటిని భుజించువారికి తెలియ కున్నన వాటి భుజించుట వల్ల ఆరోగ్యము కలుగుచున్నది శరీరము వృద్ధిని పొందు చున్నది

మనము భుజించు ప్రతి వస్తువుగోను ఏయే ఆహార పదార్థము లున్నవో పరిశోధకులు కనిపెట్టిరి మనము సామాన్యముగా తిను ఆకు కూరలు, పుల్లని కాయలు (నిమ్మ, దబ్బి), నారింజ మొదలగునవి) ధాన్యములు, మొదలైన వానిలో శరీరపోషణకు వలయు నాహార పదార్థములు కలవని కనిపెట్టిరి

ఆహారములో మాంసపు కృత్తులయొక్క ఆవశ్యకతను గూర్చి ఎన్నియో సంవత్సరములు క్రిందటనే తెలిసికొనిరి కాని అందులో నెన్ని

విధముల పదార్థములు గలవో కనిపెట్టుటకు చాలా కాలము పట్టినది మాంసపు కృత్తులలో నెట్టిలోటున్నను పాలు, జిన్ను, ధాన్యములు మొదలగునవి కలిసిన యాహారమును తినుచోనవి యాలోటును తీర్చగలవు ఈ మాంసకృత్తులు తగుసంతగా నాహారములో లేకున్నచో ననారోగ్యము కలుగును

రక్తక్ష్ణిణత అంటురోగము మొదలగునవి మాంసకృత్తులు తగుసంతగా నుండుచో నివారణ అవగలవు అనేక వ్యాధులులో మాంసపు కృత్తుల నావధముగానే వాడుచున్నారు మెడలో నున్న ధైరాయిడు గ్లాండు (మాంసపుగ్రంథి) సరిగా పనిచేయనప్పుడును అనగా సనారోగ్యముగా నున్నపుడును గొంతుకమీద కాయ అయినప్పుడును 'బడిజ్' సంబంధమైన లవణమును వాడుచున్నారు

మన నోటిపండ్లు చెడకుండ వాటిని కాపాడుటకై వాటిమీద ఫ్లోరిడ్ అను పదార్థము కలదు పండ్లు చెడకుండుటకు ఫ్లోరిడ్ నేటుల నుపయోగించవలయునో తెలిసికొన యత్నించుచున్నారు ఇందు పరిశోధకులు కృతార్థులగుచో లోకమునకు కడుమేలు కలుగగలదు మన శరీరపోషణ కవసరమైన ఆహారపదార్థములను తెలిసికొనుటకును అవి లోపిలవవుడు వాటిని సప్తచేయుటకును ఆహారశాస్త్ర పరిశోధకులు అకువరి సంవత్సరముల నుండి ఎంతయో శ్రమపడు చున్నారు ఆహారములో నుండులోటు వల్లనే జబ్బు చేయును ఇట్టి పరిస్థితులక ముందెన్నడును సంభవించరాదు ఇవ్విషయముల నెల్లరును తెలిసికొని యిప్పటి నుండియైన నాహారవిషయములో దగుశ్రద్ధ

జాగ్రత్త వహించుట మంచిది జీవన మాహా-
రముమీద నాధారపడి యున్నది మంచి
యాహారము వలన సుఖజీవనము చేయ
వీలగున
ఇవ్విషయము తెల్లరకు తెలియునట్లు తగునే
ర్పాట్లు చేయబడెనుకాని యింక నివ్విష-
యములు తెలియనివారనేకులు కలరు జీవయా-
త్రలో నీదినము వజ్రములనో ఈర్ష్యకొని
వచ్చినాము ఇప్పుడాహారము విషయమై

ఎందుకు శ్రమ పడవలెనని వీరందురు
మనము మంచియాహారమును భుజించనిచో
వ్యాధిగ్రస్తులమగుదుము మంచియా హారమును
తినచో వారోగ్యముగాను సౌఖ్యముగాను
ఉందుము ఆహారము విషయములో గేవలము
గ్రుడ్డిగా నుండుట మంచిది కాదు లేక అన్నివి-
షయములను తెలిసికొని ఛాందసునివలె
సంచరించుటయు మంచిదికాదు జాగ్రత్తగా
నుండటమంచిది

ప్రకృతి - ఆరోగ్య జీవనము

మూలనూత్రములు

ప్రకృతి ధర్మములను అనుసరించు ప్రతి
వారును ఆరోగ్యముగ జీవించి సౌఖ్యములను
పొందుటకు అర్హులగు చున్నారు ఆరోగ్య-
ముగ లేని వారెల్లరును ప్రకృతి ధర్మములను
తెలిసి గాని తెలియక గాని అతిక్రమించిన
వారే యనుట నిర్వివాదాంశము ఆరోగ్యమ
నగా దేహము మనస్సుల అనకూల సంబంధ-
ములలో దేహాయంత్రమునకు క్రమ చల-
నము గలిగించి మానవ జీవిత వికాసమునకు
సహాయ పడునట్టి స్థితి
ధర్మమును అనుసరించుట ప్రతివారికిని ముఖ్య
విధి చతుర్విధపురుషార్థములలో ఆధారభూత
మైనది ధర్మము తక్కిన పురుషార్థములగు
అర్థ కామమోక్షములు ధర్మబద్ధములుగా నుం-
డును. అట్లున్నపుడే అవిరాజించును నృప్తి
అంతయును ధర్మ (నియమ)బద్ధమైనది, ఆనియ-
మముల ప్రకారము జరిగినంత కాలము
స్థితియొక్క గమనము నశింపముగ యుం-
డును. ధర్మమునకు వ్యతిరేకము గలిగినపుడు

కౌలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

ప్రకృతి ధర్మపరిష్కరణ

విషవము తటస్థించును అవిష్టవము వలన
అధర్మము నశించి శాంతి స్థాపింపబడును
బాహ్య ప్రకృతిలోన మానవ ప్రకృతిలోను
గల గమనమునకు ఇవి మూలనూత్రములు వీని
మీదనే తక్కిన పరిస్థితులన్నియు ఆధారపడి
యుండును బాహ్య ప్రకృతిలోని గమనము
కాలము యొక్క మార్పు, గ్రహాకర్షణలు
శీతోష్ణ పరిస్థితులవత్సాసముల వలన అతి
వృష్టి అరావృష్టి అధికోష్ణము అల్పోష్ణము,
తుపానలు, భూకంపములు, మున్నగునవి
కలిగి హెచ్చు తగ్గులు సమరసపడు చున్నవి
వివిధ జీవరాసులలో ఉత్పత్తి అక్రమ పరిస్థితు-
లలో అధికముగ జరిగినపుడు మనుష్యులలో
అవి నశించుచును మార్గములు కూడ యేర్పడి
యున్నవి

మానవ సంఘములో అధర్మ సంతానము
అధికమై అరి వడ్డ్యర్థముల గమనము తీవ్ర
గతిని చెందియున్న పరిస్థితులలో కూడ
శాంతిస్థాపనమునకు హింసాయంత్ర యుద్ధములు

అహింసాయుత యుద్ధములు అవసరమగు చున్నవి

మానవ ప్రకృతిలో అన్యభావిక జీవనము మితి మించి అనారోగ్య దశ సంపాద్యమైన పరిస్థితులలో కూడ సహజ జీవనము, ఆరోగ్యదశ యేర్పరచుటకు విప్లవము బయలుదేరు చున్నది దానినే స్వాస్థ్యసంకటము, తరుణ వ్యాధియని ఎలుచు చున్నాము అట్టి వికల్పపుడు ఆర్యులు వానిని అమృతవర్షము శుభ సూచకములుగను భావించి దేహ ప్రకృతికి సహాయ పడుచు శాంతి సౌఖ్యములను పొందుచున్నారు

ఆర్యులు అనగా ప్రకృతి పురుషుల తత్వములను తెలిసికొన్న వారు అనార్యులనగా అట్టి తత్వమును తెలిసికొనని అజ్ఞానులు

అనార్యులు ప్రకృతి ధర్మములను తెలిసికొనక విప్లవము బయలుదేరినపుడు దాని అవసరమునగు రింజక అణచివేయ ప్రయత్నించి విఫలమై కష్టనష్టముల పొందుచున్నారు ఒకవేళ తాత్కాలికముగ విప్లవమును అణచివేయ గలిగినను ఆయాక్షేత్రము లందలి విపవశారణమైన భీషములులో లోనపెంపొంది తీవ్రనొంచలనమునకు సర్వనాశనమునకు కారణములగు చున్నవి మానవదేహములో కల్గిన తరుణ వ్యాధులను అణచివేయుట వలన దీర్ఘ వ్యాధులును క్షయాదివ్యాధులును సంప్రాప్తమగు చున్నవి అధర్మ అనారోగ్య పరిస్థితులు చక్కబడ వలెనన్న విప్లవము వచ్చుట అవసరము అది ప్రకృతిధర్మము

ఆర్యుల మజ్జాన పథము

శాస్త్రాత్మకమగు సర్వజ్ఞుడును నిత్యమంగళ స్వరూపుడును అగు భగవంతుని యనుసరిం

తక్తియే ప్రకృతి' యనబడును నిఖిలలోకముల సృష్టిని సంతోషములీతక్తి కార్యములు ప్రకృతి కృతమంతయు భగవద్దీప్తమే యగుట వలన సర్వభూతములకు బరమ శ్రేయః పదము ప్రకృతియొక్క ధర్మమును దానిగమనమును యధార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతి జీవునకు ప్రధాన కర్తవ్యమును ఒరమకల్యాణమునని ప్రకృతి జీవనసద్ధాంతము

ఈ కలికాలమందు ఈ సద్ధాంతమును నిష్ఠింప వారగు ఆర్యుల సంఖ్యచాల తక్కువగనున్నది నమ్మని అనార్యులసంఖ్య అధికముగ నున్నది

ఆర్యుల ప్రకృతి

శ్లో॥ ఆహార నిద్రా భయమైధునంచ
సామాన్య కేతక్ పశుభిః కరాణాం
జ్ఞానోపాలేష మధికోవిశేషో
జ్ఞానేనహీన పశుభిస్సమానః

ఆహార, నిద్రా, భయ, మైధునముల చేతనే తృప్తపడి అవియే పరమావధి యనుకొని జ్ఞానమును పొందనివారు పశువులొనమానులు వారే అనార్యులు

ఆర్యులు జ్ఞానప్రధానులు వారికికూడ ఆహార నిద్రాభయ మైధునములు దేహమున్నంత పరకును యుండును కాని అవి వారిని అధికముగ పీడించక వారి స్వాధీనములో యుండును కాని ఆర్యులైనవారు వాని స్వాధీనములో యుండి బాధపడక నిగ్రహము కల్గియుండురు వీరిలో దైవతత్వము ప్రధానముగ యుండును జ్ఞానముపార్జనలేకపోగా పశువులు ఆహార, నిద్రాభయ మైధునములలో అనుసరించు సామాన్య నియమములనుకూడా అనుసరించక అనేక దురభ్యాసములు స్వవినాశకర మార్గ

ములు అనునరించుచు పశువులకంటె హీను
లగు అనార్యులునేడు మనలో నూటికి తొందది
మంది యున్నారు

వీరు అరిష్టద్యులముల బాధలకు గురియగుచు
అనారోగ్యము, దీనత్వము, తమోగుణముగల్గి
యుండురు వీరిలో దైవత్వము లేగియుండును
మానవ ప్రకృతి త్రిగుణాత్మకమైనది, సత్త్వరజ,
స్తమోగుణములను ఈ మూడింటి కతితుడే
నిర్గుణ పరబ్రహ్మము ఆయనలో ఐక్య మగు
టయే ప్రతిజ్ఞపునీ పరమావధి

దేహధారియైన జీవుని సత్త్వ రజస్తమోగుణ
ములు బంధించి యున్నవి బంధవిముక్తియే
మోక్షము

సత్త్వగుణము నిరపాదు కరమై జ్ఞానమును
సుఖమును కలిగించును

రజోగుణము విషయరాగములనుకల్పించి జీవుని
కర్మబద్ధునిచేసి అత్యాశ అశాంతుల వశము
చేయును

తమోగుణము మోహమును మాంద్యమును
నిద్రను కల్పించి ప్రమాదముల పాలుచేయును
ప్రతి మానవునిలోను సత్త్వ రజస్తమో గుణ
ములు మూడును కలిసియే యుండును కాని
ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క గుణము ప్రధాన
ముగను, ఎక్కువగను, తక్కినవి తక్కువగను,
అప్రధానముగను యుండును

ఏగుణములు ఎవరిలో ప్రధానముగ నుండునో
వారు ఆ గుణస్థులుగా ఎరిచబడు చున్నారు
వారిలో తక్కిన గుణముల ప్రధానము తక్కు
వగగాని అప్రధానముగ గాని యుండును

కానిని బట్టి వారు సాత్వికో, రాజన, తామసు
లుగా విభజింపబడినారు.

వారిగుణములు ఈ క్రింది శ్లోకములలో వర్ణిం
పబడినవి

- 1 సత్త్వం జ్ఞానం తపోమానం ధృతిర్ధర్మం తితిక్షుచ
ఉత్సాహం నిశ్చలం ధైర్యం సాత్వికం గుణలక్షణం॥
- 2 గర్వం క్రోధమహంకారః సత్తీసంగం ప్రళాపనం
అపీయం దంభమాత్సర్యం రాజసంగుణలక్షణం॥
- 3 అజ్ఞానం మోహనిద్రాప చాపల్యం బుద్ధిహీనతా
సాంస్తం పరపీష్యం తామసం గుణ లక్షణం॥

పరమావధిని చేరుటకు రాజస తామసగుణ
ములు గలవారికి అసాధ్యము సత్త్వగుణము
గలవారికి సుసాధ్యము

పరమ పధినిచేర వ్రేయత్నించు వారెల్లరును
సత్త్వగుణ ప్రధానులు కావలెను
అట్టి సత్త్వనిధి కలుగుటకు సాధన చతుష్టయ
సంపత్తి కావలెను

సాధనచతుష్టయము

- 1 నిత్యానిత్య వస్తువివేకము
- 2 ఇహముతార్థ ఫలభోగ విరాగము
- 3 శమాది షట్కనంపత్తి
- 4 ముముక్షుత్వము

ఈ విషయము లన్నియు భగవద్గీతలోను ఇతర
మత గ్రంథములలోను చెప్పబడియే యున్నవి
ఈ సాధనలో కూడినదే ఆరోగ్య జీవనము
ఆరోగ్య జీవనమే అదర్శ ఆధ్యాత్మిక జీవనము
అది సాధన దశలో ప్రకృతి ధర్మబద్ధమైనది
పరమావధిని పొందిన తరువాత ప్రకృతి కఠిత
మైనది కాని ఎవ్వడును ప్రకృతికి వ్యతిరేక
మైనది మాత్రముకాదు

ప్రకృతికి పూర్తిగవ్యతిరేకమైన సాధన చేయు
వారు తామసులు కొంత వ్యతిరేకముగ
సాధన చేయువారు రాజసులు వీరిద్దరును
అనార్యులే

ప్రకృతికి అనుకూలమైన సాధన చేయువారు సాత్వికులు వీరే ఆర్యులు

నేటి అనార్యుల అ ప్రాకృత సాధనలు

జ్ఞానమార్గవిషయ ముటించి సామాన్య వశు ధర్మములను అనునరించుటలో కూడ వీరు ఎట్టి వికృతి సాధనలు చేయుచున్నారో ఒకింత పరిశీలించుము

అహారనియమ విషయములో ఈ మానవుడు అనేక విధములుగ పతనముచెంది యున్నాడు ఘోరాహారిగ నుండవలసిన వాడు సర్వభక్షక జంతువు కంటెను పీనముగ తయారైనాడ ఇతని కడుపులో ఏదోయొక సందర్భములో పడని పదార్థము ప్రపంచములో లేదనియే చెప్పవచ్చును నిర్జీవమైన శాకహారములు మాంసా హారములు లోహ లవణములు కాఫీ టీ విషములు పాపాణములు మత్తుకలిగించు గంజాయి నల్ల మందు పొగ ఒకటేమిటి? వీనిని సేవింపచువారిని రాజ్యపు జన్మలో ఏక శీలరము లో వేయాలో ఆ బ్రహ్మదేవునకే ఎరుక వీరి తిండికి ఆకలి కాలములతో నిమిత్తము లేదు వీరి దేహములు దేవాలయములు కావు స్మశానవాటి కలుగ తయారై నవి

నిద్రా నియమములో కూడ వీరు ధర్మము ననునరించుట లేదు వగటిపూట నిద్రాపోవు దుగు రాత్రిపూట మేలుకొందురు ఇది ప్రకృతి విరుద్ధము వీరు నిద్రించుటకు పరికరముల సహాయము కావలెను ధరణి విశాల తలము ఉపధానము బొహువు అడ్డుట్టు నిజముగ ఆరోగ్యము గలవారికి ఎక్కడ పరుషము నిద్రా సుఖముగ పట్టును కలలురావు నిద్రానంత యందు జేదగనే యెక్కడ లేని బలము తేజస్సు కలుగజూపు, భక్తుడై నిద్రానంత సరిపోవును ఈ

లక్షణము లన్నియు వీరిలో శూన్యము వీరికి మంచము పరుపు ఇంకా ఏవేవో లేనిది నిద్ర పట్టు భక్తి, ఉత్సాహము, యోగ్యతయున్న ఆరోగ్య వంతులవలె నిద్రాను నిగ్రహించాలంటే వీరికి సాధ్యము కాదు టీ కావలెను

భయము జ్ఞానులకు మృత్యువు అంటే ఏమీ భయము లేదు ఒక చొక్కా మార్చి మరియొక చొక్కా తొడిగికొన్నట్లే వారు తెలిసికొందురు అనార్యులకు మృత్యువంటే తగని భయము పెద్దగా యేడుపులు, దుఃఖములు విచారములు, మున్నగునవివీరిని ఆవేశించును

వీరికి ఇతర భూతములను చూస్తేనే భయము 'తనయందు అఖల భూతములందు నొక భంగి నమవాతత్వంబున జరగువాడు' ఇట్టి భావము గుణములున్న వానికి ఇంకొకరిని చూస్తే భయ పడ వలన అవసరము, యేముంటుంది? పాములు తేళ్ళు అతనికి ఆటవస్తువులు, బొమ్మలువలె నుండును సింహములు, పెద్దపులులు చుట్టములవలె నుండును పూర్వము ఋష్యాశ్రమములలో ఇట్టి సాహచర్యమే ఒకజీవితో మరియొక జీవి కలియుండెడివని పురాణములలో మనము చదువుచునే యున్నాము నేటికిని కోన్నిచోట్ల చూడగలుగు చున్నాము

అనార్యులకు యెదుటి వారినిచూస్తే అసూయ భయము ఊరికెనే ఎవడోతన్న కొడతాడని తిడతాడని అనుమానము చీకటిని చూస్తే భయము రాత్రిపూట ఢింటేటకు వెళ్లాలంటే వెళ్లముగాని, మఠెవరైనా గాని తోడులేనిదే వెళ్లేలేని పెద్దహనుమ్యులు కూడ ఉన్నారని వీరిలో మళ్ళీ పీరుపగలంతా పెద్దపెద్ద ఉద్యోగాలు చేసేవారే వీరు ఇట్లా తయారు కావడానికి

కూడ పుట్టుకనుంచీ వస్తున్న శిక్షణకూడా చాలాసహాయ పడుతుంది తల్లి చిన్నప్పుడు ఉయ్యాలలో పడుకోబెట్టి జోలపాట పాడు తుంది, ఏమని? “బూచి వాడారా బుట్టలు కోని! బుట్టలో మా అబ్బాయిని వేసోని పోరా” అని! బూచాడు బూచాడు అని భయ పెట్టి ఎల్లలను నిద్రపుచ్చుతారు ఆ భయమే క్రమముగా వారిలో బాగా జీర్ణించి పెద్దయిన తరువాత కూడా అదే తత్వం కలవారై పోతారు బల్లో చదువుకోనే రోజులలో కూడా ధైర్యం సాహసం, నిర్భయత్వం వీటిని నేర్చు పంతులు మనస్తత్వం తెలియ కుండా తిట్టటం, కొట్టటం, నిర్బంధంగా చది వించడం ఇవన్నీకూడా అసూయ భయము లకు సహాయపడతవి

భయానికి మరొక కారణంకూడా ఉంది అది అత్యాశలేక పేరాశ తనకు అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా కావలె ననుకోవడం యెదుటి వారికి దక్కకుండా చెయ్యాలను కోవడం తనకు దక్కిన దంతాతాకూ తన సంతానానికి కాళ్ళత బ్రహ్మకల్ప పర్యంతం నిలువాలను కోవడం దానిని కాపాడు కొన డంలో అట్టకట్టలు భయాలు వడడం ఏత్రము జీవై నావచ్చిరాకు కొంత సహాయము చెయ్య మంటే భయము అసూయ వడడం వీలైతే అతనిని తర్ని అణచిపెట్టియుంచడం ఇవన్నీ వన్నిహిత సంబంధము కల్గిన ధనికవాదలక్షణాలు ఇవి నేటి సామ్రాజ్యవాద పరిణామము లో ఇమిడియున్న వే ఇట్లాంటి మహానుభావుల కూటమితో నేటి సామ్రాజ్య వాదభద్రతా సంఘము

ఇవన్నీ భయకారకాలు క్షానా? కాదా?

అంతాతనకే కావలె ననుకోటం అత్యాశ దీనివలన మానవుడు అనేక శ్రమలపడిచివరకు భయములపాలు కావలసవచ్చును

అంతాతనకే కాళ్ళతంగా దక్కాలనుకోవటం అజ్ఞానం లక్ష్మీ చంచలమైనది కదా? ఒక్క చోటనే అందులో అధర్మం ఉన్నోట కాళ్ళ తంగా ఉండటానికి యేమైన అవకాశంఉన్నదా? హెచ్చు తగ్గులను సుము చేయుటయే ప్రకృతియొక్క సగభావము కదా? పెరుగుట విరుగుట కొరకే ధరహెచ్చుట తగ్గు కొరకే! అన్న సామాన్య నీతినికూడా తెలియనివారే అనార్యులు

ఈ భయం పోవలెనంటే ఆశ అసూయ పోవలెను

తమస్సు ఆవరించిన సమయంలోకూడా మాన వునికి విషాదకు భయము కలుగును అవి అనార్య లక్షణములు

యుద్ధభూమిలో అర్జునునకు ఇట్టి విషాదమే తటస్థించినది అవుడు కృష్ణపరమార్థ ఈ విధ ముగవలికి పిమ్మట జ్ఞానోపదేశము చేసినాడు

శ్లో|| కరస్త్య కళ్ళలమిదం విషమే సముపక్లిప్తం
అనార్యజాప్త మస్వర్గ్య మక్లిప్తక ర్మజ్ఞన

గీ అక్కట యనార్యులకు సేవ్యమైనట్టి యమల స్వర్గంబునకు దూరమైనట్టి పరువు తెలిచెడునట్టి ఈపాడు మమక యెట్టులర్జున యెన్నీటికి?

శ్లో|| క్షత్త్రం మాస్యగమః పార్థక్షత్ క్షయ్యుపకర్షణే
హృద్రంహృదయ దౌర్బల్యం క్షయ్యోత్తమపరస్తతే!

గీ విన్నదనమను వీరును విరళుడే
అజ్ఞాతజ్ఞాని యుద్ధనీయుండు దగదు
హృదయదౌర్బల్యమిది నీచమంది చూడ
వదలి వీరిని భయనా వడిగ లేమ్మ

ఎట్టికార్యమున జయమంద వలసియున్నను ఎరికి తనమును వదలి ధైర్యమును పొందవలయునని

గావ్యాము తమస్సు విడిపోయిజ్ఞానభానోదయ మైప్రతివారును సత్వగుణప్రధానులుకావలెను ఉత్తపదలందు ధైర్యగుణవంతి సంపదలందు చాల్మయ్యున్ భూప సభాంతరాళమునఁ జుట్టు-లవాక్కుకురత్వమాటి కాళ పటు శక్తియున్ యశమునందవ రక్తియు విద్య యందువాం ఛారివృద్ధియున్ ప్రకృతి సిద్ధగుణంబులు సర్వనాళిక (ధర్మహరి) సజ్జనులే ఆర్యులు

అనార్యులకు విప్లవము, మూర్ఖులంలేభయము పంచభూతములంలేభయము ఎ డంలేభయం వానంలేభయం గాలిలంలేభయం ఈ మూడు భూతాలకు చిక్కకుండా దాక్కి-వాలనిదొంగ లాగా భద్రమైన పెద్ద పెద్ద ఇళ్లు కట్టించుకొని అందులో దూరుతాడు ఈ మాయనరుడు తాడును చూచి పాము అనుకుంటాడు తన నీడతానేచూచి ఉలిక్కిపడతాడు దయ్యాలకు తన మనస్సులోనే రూపాలనిస్తూ యుంటాడు తృప్తిచేత ఎండమావులలో నీరున్నదని భ్రమ పడతాడు ఎంతఉన్నా దరిద్రమే తృప్తి అనేది లేదు ఇంకా శాంతిసౌఖ్యాలు ఎక్కడ నించి వస్తాయి? ఈ తమోగుణ లక్షణాలన్నీ పోతేనే గాని మానవుడు పరమావధిని పొందలేడు

మన మందరము ఆర్యులముగా మారవలెను మన సమాజములోనికి పతితుల నందరినిచేర్చి ఉద్ధరించవలెను ఇది యేమనఆదర్శము

మైథునము — ఆయురారోగ్య, సత్సంతాన ప్రాప్తికిమైథునము దేహధారికి అవసరము ఇది ప్రకృతినియమము కేవలము బ్రహ్మమునందే చరించుమనస్సు గల్గి ప్రత్యేకముగ ధర్మసంస్థాపనకు అవతరించిన మహర్షులు దీనిని అక్కర లేదని నిగ్రహించ వచ్చును కాని సామాన్యులకు దీని నుండి తప్పించు కొనుటకు ఏలులేదు కాని మైథునము యొక్క గమనములలో భద

మున్నది అది సాత్విక రాజస తామసులకు వారి వారి గుణములను బట్టి యుండును

సాత్వికుని యొక్క మైథునము ఆయురారోగ్య సత్సంతాన ప్రాప్తికి సహాయపడును వారికి సంతాన నిరోధక పరికరములు మత్తు కలిగించు కల్పిత సుగంధ ద్రవ్యములు మున్నగునవి అవసరము లేదు అవి రాజ సతామసులకు అవసరమై స్వవినిాశనమునకు నహాయ పడును

ఈ సామాన్య ధర్మము లనుసరించుటలోనే పశువుల కంటెను వెనుకపడి యున్న నేటి అనార్యమానవుడు పురుషార్థ సాధన ఏమి చేయు గలడు? ముందుగా అతడు అప్రాకృత మార్గముల నుండి ప్రకృతి వైపునకు మరల వలెను ఆ విధముగా సంస్కరింప బడుటకు ఆర్యులు పూను కొనవలెను ఇట్టి కార్యములకు ధర్మ సంస్థలు కావలెను అట్టి సంస్థలకు అధ్యక్షులు సత్వగుణ ప్రధానులైన ఆర్యులే యుండ వలెను రాజస, తామసగుణ ప్రధానులైన అనార్యులు ఇట్టి ధర్మ సంస్థలలో ప్రవేశించి నాయకత్వము వహించి ఆర్యులను హంసించు చుండుట మొదటి నుండియు జరుగుచునే యున్నది వాని పరిణామమే సామ్రాజ్యవాదము అట్టి సామ్రాజ్యవాదమే మన నెత్తిన నేమి ఎక్కి పెత్తనము చేయు చున్నది

కాంగ్రెసు ధర్మ సంస్థ దాని నాయకుడు ప్రకృతి ధర్మములను గమనించి ఆర్యుడైన మహాత్మాగాంధీజీ ఆయన నాయకత్వమున అది లోకకళ్యాణమును సాగించగల్గుచున్నది ఉత్తిష్ఠత జాగ్రతి! ప్రాప్త్యవరాన్ని పోధత!

నేటి వైద్య ప్రపంచంలోని మతిభ్రమలు

డాక్టరు మొదలి వెంకటేశ్వర శర్మ యల్ ఐ యమ్

సామాన్యంగా అందరు సహజంగా అనుకొనే దేంటంటే జనులు నాగరికతజెందే కొద్దీ తెలివి తేటలు హెచ్చు తన్నాయని నాగరికత విజ్ఞానం అభివృద్ధి అయ్యే కొద్దీ మా ప్రనికి సౌకర్యముల అవసరము హెచ్చుగ నంక మించుతున్న వన్నమాటలు వెనుక కాలినడక ననకృతుగ బండ్లపైని ప్రయాణాలు చేస్తే నేడు మోటార్లు ఇనుపదార్లపై నడచు రైళ్ళపై చాలా యెక్కువ వేగంతో ప్రయాణించేయ చున్నాము పూర్వము నీటిపై శవలమీద ప్రయాణాలు జేస్తే నేడు ఎక్కువ వేగంగా పోగల మరట్టిము ఇంజన్లతో నిర్మింపబడిన గొప్ప నావలలో నముద్రములమీద రహదారి ప్రయాణాలు జేస్తున్నారు వెనుక సాధ్యంకాని వాయునంచారం నేడు విమానముల ద్వారా భౌతికంగా సామాన్యమానవులకు సాధ్యమయింది మనువుడబ్బు లేకుండా యెవరికివారే ఒండొరుల సహాయంతో లభించే గుడ్డలు ముతకగా బరువుగావుంటే నేడు చాలా ఖాళీగా లేసుగావుండే వే లభించాయి చాలా అందంగా చిత్రీకరణలులో గూడా సంభవించాయి పూర్వము నిర్మలమైన వేళకు మాత్రం గడియారంలాంటి ఆకలికంటే ఇప్పుడు అనుక్షణం తింటూ తిన లేకున్నమా ఇంకనూ ఆరుచ్యమైనది ఈ రుచ్యమైన తిన లేకుంటిమే యని గిజగిజలాడుటకు కావలసినన్ని వైతిక విరుద్ధమైన రుచులు పెంపొందాయి వెనుక ఒకరు ఆరా ధేదువుకుంటే ఇప్పుడు బహుళజన విద్యాభ్యాసం సాధించబడుతుంది నిజమైన విద్యకొరతగా

ఇట్లా సూచేకొద్దీ వెనుకటికి యిప్పటికి మా స్థు శతాంశం ౨ రలు కావచ్చును వీనినేనాగరికతాభివృద్ధి ఫలితములని సామాన్యంగా భావించేది మనమంతా కదా! ఇట్లాంటినాగరికతాభివృద్ధియందు ముందంజ వేసిన పాశ్చాత్యులలో నవారైన వల్ బ్రౌంటన్ దొరగారు మతి స్థుితము లేక నిర్మలకాంతి కై హిందూ దేశమన దిద్దిమ్మ తిరుగుచుండిన కాలంలో తనస్వాధీనము మించి విధివశాత్తు శ్రీరమణ శ్రమమునకు మొరటిసారి వెళ్ళినపుడు అచట ప్రధమ సంభాషణలో శ్రీరమణుల వారిని వారి (అనగా పాశ్చాత్య నాగరికతాయుత ప్రయోజనంబుల) యభ్యుసముముచు నుద్దేశించి హిందూ దేశము మా పాశ్చాత్య అభివృద్ధి ప్రదమైన విశేషంబులలో వెనుకబడి యుండుట కొరతగాదా" యని ప్రశ్నించిరి ఆరోజులలో శ్రీరమణులు భౌతిక పెదవులతో శబ్దోచ్ఛారణయుత సంభాషణ చేయుకుండిరి భావపూరిత వీరణముచే చెంతనున్న శ్రీరమ యోగిగారి యందు ప్రత్యుత్తరము ప్రవేశించినది వారును 12 న 1౮ దీర్ఘ హాసవ్రత మతప్పటికిని కనువిడనాడ లేదు వ్రాతమూలముగ ముచ్చటైన నాల్గుమాటల ప్రత్యుత్తర మివ్వబడినది "తృప్తియుండుటచే హిందవులు వున్న స్థితిలోనే పాశ్చాత్యుల కంటే ఆనందముగనున్నారు" అని సూత్రప్రాయమైన బ్రహ్మమాత్ర తుల్యమైన అడిగిందే తొందరగా న్నుదుమంద హాసంతో సమాధానం వ్వల్పవిషయంబునకు వలె వినరివేయ బడింది అంటే దాన్నే ఇంకాస్త విపులంగా చెప్పవలసి

వస్తే, నాగరికతవల్ల పాశ్చాత్యులకు అంత కంతకు అసంతృప్తి యనునది, మితిమించి పోవుచున్నదని భావము తల్లచితం? ఎన్ని అభించినను కొరవే ఎంతవున్నను కొదవే, వాటన్నింటికి మూలమైన దృవ్యమునకును మరీ కరువు యిట్లు వెనువెంట, వచ్చు ఆకామాలకు మన స్పృహతో భ్రమే చివరయినది ప్రపంచ చిక్కులన్నింటికి, మహాకారణమైంది కాబట్టి, మహాత్మాగాంధీజీ కూడ, పై నూతాన్ని, కార్యాచరణలో, నేర్పరిచి మనం వెనుకకు పోవాలి దాని వల్లనే సుఖం ఉంటుంది నిర్మాణ కార్యక్రమం అమలులో జెట్టండయ్యా అని అనుదినం నేడు గర్జించుచున్నాడు

ఇతరవిషయము లటుంచి అట్టి నాగరికత, వైద్య ప్రపంచంలో యెలా పరిణమించిందో, అనే మన ప్రస్తుత విషయాన్ని ఆలోచిద్దాం వైద్య ప్రపంచంలో కూడ, రోగనివారణలో కూడా, ఆరోగ్య రక్షణలో కూడా, ఆ నాగరికతాభివృద్ధి మిగత అన్నింటిలోవలె వ్రండక కొరతయెందుకు పడుతుంది? పై పెచ్చు యితర విషయములలో యెట్లున్ననూ వైద్య ప్రపంచంలోనూ ఆరోగ్య ప్రపంచంలోనూ మాత్రం, మనపై ఆ నాగరికత చాలా దారుణంగా దెబ్బ తీసింది

ప్రథమంలో క్లుప్తంగా ఆరోగ్యరీత్యా, అభినవ నాగరికత యెట్లు సార్థక పడిందో చూడాలి! నిర్మలవాతంబును పూర్తిచుకొని, మూర్ఖుని నుండి కాంత శక్తిని, అర్జిల్చి, మన శరీర లేజన్సును, బలపరచి, శరీరమందలి ముతినములను మిక్కిలి వెడలించి, నిర్మలముగ నుండుటకు మన చర్యేంద్రియము

తోడ్పడగలదు, దానికి నబ్బులు, పొడర్లు స్నోలు పొరలు పొగలుగ దుస్తులతో, బంధించి నిర్వీర్యంబుగ చేయ బడుచున్నది దానిచే ఇతర మలవిమోచనావయవములగు శ్వాసాశయ మూత్రాశయాదులకు వత్తిడిగలిగి హృదోగం క్షయాది రోగాంకురంబులకు తోడ్పడుచున్నది మితిలేని కాఫీ పళ్ళెం తో జీర్ణాంగములుచెడి పైతృము వద్దియై నాడులునీరసమై మలబద్ధకముమామూలై అనేక రోగచులకు మూలమగుచున్నది పొగాకు తన్నిర్మిత నగిరెట్టు బీడి మొదలగు శ్వాములచే అగ్ని హోతాశ్చ కాష్టాశ్చ మనుష్యాణాంముఖే ముఖే" (నవరణ రామాయణం) యను రీతిని పరిణమించి, నోరు గొంతు గాలి గొట్టములను, కేసుగ ఆర్పివేసి, తద్విషజ్వలచే, అవయవనాడి శిథిలత్వము చేశారు అనేక రోగాంకురము సంభవించిన్న వెక్కు ననీమా టాకి ఖలుములద్వారా, మోహంధులై జంతువులకంటె అన్యాయమగు మృగ తృష్ణల పెంపొందజేయు చున్నది యెంత డబ్బ సంపాదించ గలిగిననూ వారు అభిలషించే వాటన్నింటికి లేమి సంభవించిరది ఒకటి రెండు మైల్లైననూ సుఖంగా నడువలేని వారు మెండగు చున్నారు ఒక బజారో పేటపోవలసి వస్తే తిక్వాబండి గానీ, వేరెబండిగాని కావలసందే

ఆరోగ్య ప్రసాదానికి నియమించబడిన నిజమైన ఆరోగ్య ప్రదమగు కృత్యములను ఆలోచించుటకైననూ, తీరిక లేనంత మనలను, పుట్టినదే తొందరగా, నిర్వీర్యులను గను, కాశ్యత్, రోగబీజయుక్తులుగనూ చేయుటకాలు మొదలగు రోగసారంబులతో, మానవశరీర

ముల నింపుచున్నది పలుత్వమైన దంపుడు బియ్యమునకుబడులు పైత్యోగకరమైన, మరబియ్యమును తవుడుతీసి గంజివార్చి సార మంతాపూడ్చి, తర్వాత మనం తిలున్నాం! అలాంటి మల్లెపూలవలె తెల్లని భోజనం, నాగరికతాఫలితం కృత్రిమవంట పాకశాస్త్ర నాగరికతాభివృద్ధి, నిర్విర్యముగ చేయబడిన కూరగాయలుభక్షణ ఆరోగ్య ప్రదమైన ఆకు కూరలయందభిరుచిరగుట, నైనర్గికమాధుర్య మగు, ఫలరసములకుబడులు, మాయాకల్పితమగు, ఎస్పెన్సులతోడిపానీయములు, ఇంకా జోలెడు మనకు సవనాగరికతచే, సమకూడి నది ఇల్లాగమనించేకొద్దీ, అంతూ పొంతూ వుండదు కాబట్టి, మనమిప్పుడు ముఖ్యమైన, వైద్యప్రపంచకములోకి ప్రవేశిద్దాము

ఒకటిరెండుపూటల పూర్ణజీవవాసముతోనో, అవసరమైతే కాస్త ఫలరసంతో ఒక ఉపవాసంతోనో, వ్యుగత్సవలను కట్టుపెడితే సరి పోయే తలనొప్పుకో, జ్వరమునకో, ఖాపైన బాలుగుతోనులు, రెండురోజులిస్తేనే, డాక్టరు మర్మావయవ, విధ్వంసక గుణంగల అస్పిరిన్ కేఫిన్ ప్రయోగించి, నవ్య: క్రిస్టుఫలితం చేరి, రోగికి త్వరలోమరికొంచం తీవ్రరోగం తయారుచేయగలిగితేనే, సమర్థుడైన డాక్టరు ఘంటలో బాబుల్లేకుంటే, వచ్చినరోగులకు రోగమునిజంగాపోతే మరలవాడు డాక్టరు వద్దకు త్వరగా పూర్తిచుకపోతేమోవంటిడాక్టర్లకుపూచారాడకుండా, వనక్కుడుంటుంది గౌరవంతో ఎక్కడనుంచి వస్తుందినాగరికతా ది నాల్గోపైగా, నూదితో బెజ్జంపెన్నే, డాక్టరు యింకా ఎంతో మేధావీ వడే, పడే వస్తే, యింకా యింకానిప్పుడు గౌరవంను కొండంత

చేసేకొద్దీ, నూదితో పోయేదానికి, గొడ్డలి బల్లములు ప్రయోగించే కొద్ది డాక్టరుకు వచ్చినకేసు, మరలిపోకుండా, తీవ్రత తీవ్ర పరిస్థితి, రోగం దాల్చే కొద్దీ డాక్టరుకుపూచారాడ కుండా, తనవైపువై ప్రదర్శనం చేయడంలో తను కష్టపడుతే గాక, రోగి, రోగినంబంధులు నిద్రాహారాలు కూడా మరచి విడచి కష్టపడునట్లు, స్వల్ప రోగములను కూడా, పెద్ద రోగములుగ నడవించేకొద్దీ డాక్టరు మేధా వైద్యస్వరస్యం, యెక్కు వనిపించుకుంటుంది ఆధునిక నాగరికతలో

అట్లుగానే మావంటి వారివద్దకు, రోగులు, దారికపైను రాకపోరు అంత మాత్రంతో, మూకడగొండ్లుతీరిపోవు అడుగుడుగున మేమెదు ర్కొనవలసిన చిత్రములు, చాలా వుంటాయి. అరే యాయన అందరికీ అన్నింటికీ, తెల్లని, తియ్య మాత్రాలనే యిచ్చేది ఇదేం మందేం అనేది, ఒక ఆశ్చర్యం జ్వరంతో వశ్యదిరిపో తూంట! మట్టిపట్టి, డేంటబాబు, అనేది మరో కటి ఆయనను, ఎన్ని ఇంజక్షన్లు లిస్తావనడిగితే ఇస్తానూ, లేదని చెప్పడమల్లా అని ఇంకొక వ్యక్తి క్కులు వివరితంగా వుంటే, మారా యింకే నాలుగు డోసుల, ద్రావకం యివ్వ కుండా, కొంచెంసేపు, ఆగిమందిస్తా నంటాడే, యేమిటబాబు, యీ వైద్యం పైగా, బిడ్డవాం తుల మీద కోపించి పోతే, పాలు వద్దనటం, కాఫీ వద్దనడం, ఇలా డాక్టరు, అనుకొనే, తెలుపులోకతరహా, అరే! పూర్ణమే వుండో, పెనర గింజంత మాత్రంయిచ్చి, రెండు రోజులు మందు తొందర లేదంటా డీరోగం ఎట్లా ఎప్పటికీ పోతుందని మధనపడే మేధావు లున్నారు ఇదిగో యివ్వమంటే, యివ్వకు

ముండిగాతగులుకొంటే ఎనిమూడ అంటాడు చిటుక్కుమంటే, ఎనిమూడ అంటాడు, ఇదెక్కడ ఎనిమూడా క్షరయ్యా అనే వ్యక్తులు, బలహీనంగా అన్న వైద్యం కడపులో కుట్టుకు మందడిగితే శదులు జ్వరం కొత్తదొకటి వచ్చిందేమిఖర్చుమా అని విచార నిమగ్నులగు వ్యక్తులు, మందిచ్చేదే తొందర, జబ్బువచ్చేదే తొందర యివి నేటి నాగరికుల నాగరికత ఫలితంగా నవ్యమైన వైద్యులకు దాపురించాయి అపనవ్య వైద్య పోకడలవల్లన

అంతేకాకుండా సరియైన వైద్యులవరో గుర్తించ లేకపోయినా వారికి నాగరికతచే, తెలుసునని గర్వంకూడా, ధర్మామీటరు వెడిలేనే వాడికిజ్వరం తెలియవలె చెయ్యవట్టుకుంటేనే, వాడికితత్వం తెలియవలె, ప్రైవేట్ స్కూలు (చెవులకుతిగిలించేది) ప్రయోగించి తేనే, దగ్గున్నది, గుండె బలహీనంగాయున్నదని గమనించుకోవాల్సి మూత్రంపరీక్ష చేయకుంటే అనలుడాక్టరుకు రోగంఅంతవట్టుదు ఎక్కురే ఫోటోతీయమంటేనే అపరేషన్లో మాత్రమే, సరియైన వైద్యంఅని సలహాచేస్తేనే తోలైనవైద్యుడు, ఇనేకాదు, యింకాయెన్నో యన్నాయి నవనాగరికతాభివృద్ధులచే, వైద్య ప్రపంచములో మనకులభించిన మతిభ్రమలు ఈ మతిభ్రమలు తలకొద్దీ, వానివల్లజనులు, డబ్బు వెచ్చించి, అర్జించుకొని, పడేయిక్కట్లు కనులారా చూచేకొద్దీ గుండెనీరైపోతున్నది కానియినాగరికతా వైద్యాభ్యున్నతి, ప్రవాహంనరకట్టుటకు సామాన్యసాధ్యమైన, కార్యముగాకున్నది యీభ్రమలచే చక్కనిఅపనవ్యముగానీ, పద్ధతులపై, వ్యాధినవగాహనచేసుకొని అతి త్వరలో స్పృశితికి తేగలవైద్యులెదురుగ

వున్న సమయము లందనూ మన సోదరుల నేకమంది, యీ నాగరిక వైద్య ప్రవాహము ననే పడి తప్పించుకొన లేకున్నారు తత్ఫలితంగా స్వల్ప రోగములు కొంచెం పెద్దవిగను తీవ్రరోగములు తీవ్రతరమైనవిగనూ, కష్టస్వాధ్యమైనవి అసాధ్యముగనూ మారుచున్నవి మాత్రపరీక్ష ఎక్కురే ఫోటో యిత్యాదులవలన రోగమెంత మాత్రము నయముగాదని ఘంటాపథముగా చెప్పవచ్చు అవి తప్పక ఉపకరించు సందర్భములు బహుశాద్ది ఎట్టి సందర్భమైననూ సామాన్య శారీరకరోగములలో, వానిప్రయము లేకుండగనే, తత్ప్రమీయముగల వైద్యులకంటే, ఎక్కువ నైపుణ్యముగ, రోగులకు, మేలుచేయగల, వైద్యులమున్నాముగాని, ఈ పిచ్చిభ్రమలను నివారించగలగుట మాత్రం మాశక్తికి మించి పోయింది నేటివరకు

ఈ విధంగా మాట్లాడుతుంటే, చాలామందికి కోపం ద్వేషం కూడాను యింగ్లీషు ముక్కులువచ్చిన వాళ్లలో అది యింకా పటుత్వం, దానికి తోడు కాస్తవుద్యోగం వుండంటే, పటుతరం వైపెచ్చు గొప్ప వుద్యోగమమరిందా పటుతఱం రాజకీయ బానిసత్వం వలె, యిది వైద్య సంబంధ బానిసత్వమూ అనే స్ఫురిస్తుంది రాజకీయ బానిసత్వం కంటే యీ వైద్య బానిసత్వం, పోవడం ఎక్కువకష్టమని తోస్తుంది వ్యాధి స్వరూపం నవ్యంగా తెలిసిన మాజాతి వైద్యులకు, యెట్టి వ్యాధి విషయము నైనను, మిగతా వారికంటే నైపుణ్యంగా, శీఘ్రస్మరంగా, నిశ్చారంచే మార్గాలు తెలిసికూడా యీ నాగరిక వైద్యవిమంత్రి, కరుడుకట్టుకబోయిన బుర్ర

లను, నిర్మలపరచడం మాత్రం యెలాగో, చురుకైనమార్గం, యేర్పడలేదు ప్రకృతి శిక్షా శిబిరాలు హెచ్చుచేసి వానిని ప్రజలు యెక్కువగా అలంకరించి తే మాదారి సౌమ్య మాతృదేవి నా కుచాలానమ్మకం నాగరికవైద్యవతి భంశులు, దయచేసి ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములకు విచ్చేయండి, మాకేకాదు వాటికి కూడా, మాకంటే చాలా ఎక్కువ యోగ్యము వైద్యారోగ్యబాగు తిమిరములోంచి, మేలు కొల్పగల కార్యము కూడా తప్పక కాగలదు

దయయుంచి ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములగాంచండి సోదరులారా! అచట కృత్రిమవటు యుండదు ఫలాదులతో కూడిన అవకాశహారంపుటందని భయపడవలదు బ్రహ్మానందగా వుంటుంది అయానందం అనుభవించ వలసినదేగాని వర్ణించ ప్రయోజనమత్యల్పము, అచట పైని పేర్కొనబడినవి ఎచ్చిభ్రమలు ఎందుకైనవో, కరతలామలకంగా తెలియగలదు అచట ప్రకృతి హుళిక్కి మాటలేకాకుండా, చెప్పేది ఆచరణలో చూపబడుతుంది అచరించ బడుతుంది కూడాను అనేక అనుభవపరుల సంబంధంకలు గుతుంది మందువైద్యములచే, నెలలకుగాని తేకూరని, అనుమాన స్పదమైన లాభములు స్పష్టంగా, ఆశిబిర 15 దినములలో చేకూరగలవు వైగామనం నిర్మలమయ్యేందుకు, గొప్ప అండగోచరిస్తుంది వట్టిసానుభూతి సుండుట కాదు ఆచరణలో పెట్టవలయును మీరుతప్పక రావలె మీ భార్య బిడ్డల తేవలె మీ క్షీణిద్ది యితరుల చేరదీసికొని మీ పెంట నీడ్చుకొని రావలె ఇట్లు చేసిన కొద్దీ, మనకే

ఎచ్చిభ్రమలు తగ్గు సవకాశమున్నది ఇంతకంటే యితర మార్గాలుండవచ్చును, గాని, యీ మార్గ మంతకరతలామలక మయినదింకేసి వుండి దేమోనని నాధృఢవిశ్వాసం ఏకత్వారణంచేతనే, ప్రకృతి వైద్యతీపన మాధుర్యం అతిత్వరగా, గాఢంగా ప్రజలలో వ్యాపించాలంటే ఎక్కువమంది శిబిరవాసులతో కూడిన శిబిరసంబంధములు ఎంతయెక్కువ జరిగితే, అంతత్వరగా, ఈ ప్రద్యుమము కొనసాగుతుంటే తోస్తుంది మీరు కేవల ప్రకృతి వైద్యం చేయకున్నా అపసవ్యపు వైద్యావచారాల బారినుండి, తప్పించుకోగల సేర్పరి తన మన్నా అలవడుతుంది మీ శరీర ఊమానికీ ఇంతకంటే మించే దేముందో ఆలోచించు కొండి యీ సందర్భంలో తమకు చర్మితచరణమయిన సంగతేగదాయని ప్రకృతి వైద్యవృత్తి దారులు తగిన శ్రద్ధ సహించుచున్నట్లు లేదు ఎన్నివసులున్నను ప్రకృతి వైద్యులు తప్పక శిబిరములు నలంకరించి వానిని శోభాయమానంగా చేయకుంటే యితరుల ననుకొని లాభమేముంది వైద్యులే తోగ్గినిపుచ్చు చుండినచో వారియుదహరణమే గదా నితరులు కూడా అనుసరించునది? కాబట్టి ప్రకృతి వైద్యులు శిబిరవాసమును పేక్షజేయుట వారి యుద్యమమునకే మిక్కిలి నష్టమని గ్రహించ వలసియున్నది ఎవరో కొద్దిమంది గొప్ప ఆటంకములచే రాలేకుండుట సమంజసమేగాని, వారిలోని అధిక సంఖ్యాకులట్లు జేయుట సమంజసముగాదు పైపెచ్చు రావలసియున్న మేలునశించును

14 వ ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ

1946 సం॥ మే నెల 15 వ తేదీ మొదలు 30 వ తేదీ వరకు బెజవాడ వద్ద కృష్ణలంకలో దినవహి వెంకటపతిరావుగారి మామిడితోటలో జరుగును

ప్రకృతి శిబిరములు 1933 సంవత్సరము నుండి మొదలై వరుసగా ప్రతి సంవత్సరము మే నెలలో ఆంధ్రప్రదేశ్ మండలి వివిధ జిల్లాలలో ఇప్పటికీ పథమాడు జరిగినవి జరుగబోవునది దునాలగఠశిబిరము మాత్రమే ఆహార నిద్రా భయ మైఘనములగు సామాన్యజీవితావసరములను సులభముగ ఎట్టి క్లిష్ట పరిస్థితు లో నైనను పరిష్కరించుకొని జన్మసార్థకమగుటకు కావలసిన పరమార్థ సాధన చేయుట ముఖ్యవిధి మొయున్నది ఇట్టిజీవితమును గడుపలేని మానవుడు కాంతి సౌఖ్యములలేవు నేటిమానవ సంఘములో యున్నలో ము ఇదే ఈలోపము లేకుండ చేయ ప్రయత్నించి బీజములు నాటుటయే ప్రకృతి శిబిరముల ప్రధానోద్దేశము

ప్రపంచ కాంతి భద్రతల స్థానలో గాంధీమహాత్ముడు ఆనేక ఉత్తమమైన మారములను అనుసరించి నిర్మాణ కార్యక్రమమును తయారీ చేసినాడు అందు ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన విషయములలో ప్రకృతి జీవనము ప్రకృతి చికిత్స ఉత్తమోత్తమమైనవి అయిన స్వాస్థ్యవము ద్వారా గ్రహించి వానిని ప్రజలందరికీ అందు బాటులో నుండునట్లు చేయుటలో ఇచ్చడు శ్రద్ధవహించి లోక కళ్యాణమునకై కృషి చేయు చున్నాడు అయిన అడుగు జాడలలో డయచు మానవుడు ఆంధ్రకాంతి సౌఖ్యములను పొందుటకు చేయవలసిన సాధనలను ప్రజాసామాన్యములో ప్రచారపెట్టుటయే ఈ శిబిరముల యందు జరుగుచున్న పని

మానవుడు ఆరోగ్యము బలము గలిగి జీవించుట గోష్ఠ భాగ్యము రోగిష్టియగుట దురదృష్టము, దరిద్రము శిబిర జీవము ఆరోగ్య భాగ్యమును ప్రసాదించునదై యున్నది శిబిరకాలమున 15 రోజులలో శిబిరవాసులందరకు చల్లని నీడగల మామిడి చెట్లకింద రోజంతయు నివసించుట వలన ఉద్రేకములే నటువంటి సాత్విక ఫలాహారములను సేవించుట ద్వారాను చల్లని మంచినీటిని త్రాగుట ద్వారాను కృష్ణానదిలో స్నానము చేయుట ద్వారాను నిర్భయత్యమును కలిగించు భూదేవి ఒడిలో పడండుట ద్వారాను ఆత్మవికాసముగల ఉత్తమసాధకులతో కలిసి మెలసి యుండి వారి సదోద్ధల వినుచు ఆపరించుట వలన ఆరోగ్య బల భాగ్యములను పొంద

గలుచున్నారు వెనుకటి శిబిరములలో ప్రతివారూ ఈ లాభములను పొంది యున్నారు ఈ శిబిరమునకు కూడ అట్టి అభిలాషగలవారు రావార్హన

నేను బియ్యమునకు కొరత చేర్చుచినది మనము బియ్యము అవసము లేకుండగనే జీవితమును గడుపుగలమని ఈ శిబిరమునందు ఋజువు చేయబడుచున్నది ప్రతిమనిషికి ప్రభుత్వము వారు భాగ్యలోపము వలన ఇచ్చు 12 ఔన్సుల భాగ్యముకూడ అవసరము లేక 6 ఔన్సులతోనే తృప్తి పొంద గలరని ఇచ్చట ఋజువు చేయబడుచున్నది

ఆంతరిమాణము గల గోధుమ భాగ్యమును తిరిమిగతా విసాత్రిక పదార్థము దొరకినను దానితో వంటకూడ అవసరములేకుండ మానవుడు ఆంధ్ర ఆరోగ్య బలములతో జీవించుటకు మారములు ఇచ్చట అనుసరించబడుచున్నది ఇట్టి వారికి నిద్రస్వల్పముగనే పరిపూర్ణము మక్కు యుండను భయమునవి తగ్గిపోవును మైథునేచ్చ మానవుని తల్ల క్రిందులుచేసి రోగములకు అధికసంకారములకు దారి తీయుచున్న నేటి పరిస్థితులలో ఈసాధన నిగ్రహమును ప్రసాదించు చున్నది

శిబిరజీవనము నియమములు

శిబిరమునకు శ్రీమంతులు పురుషులు వృద్ధులు విడలుఅందరను రానర్హులు అందరికిని రుచిగల వండ్లని యాహారములే ఇవ్వబడును దానివలన ఆరోగ్యము బలము ధైర్యము కలుగును సత్వగుణ ప్రధానులగుదురు

శిబిరకార్యక్రమము

- ప్రతిరోజును ఉదయం 4 1/2 గంటల నిద్రాపూర్ణముట
- 5 1/2 గంటల భగవద్గీతాధ్యయనం గంటలనుండి కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట కృష్ణానదిలో స్నానము
- 6 1/2 గంటలకు సూర్యనమస్కార ప్రాణాయామములు
- 7 గంటలకు పండ్లరసముల ఆల్పాహారము
- 7 1/2 గంటల నుండి 10 1/2 గంటలకు ఆరోగ్యము ప్రకృతి శ్రద్ధము ఆధ్యాత్మిక సాధనలవిధి యుపన్యాసములు
- 11 గంటలకు ఫలాహారములు
- 12 గంటలనుండి 2 గంటలవరకు మానము విశ్రాంతి

2 గంటలనుండి 5 గంట వరకు ఉపన్యాసములు
 5 గంటలకు యోగాసనముల వ్యాయాసములు
 6 గంటలకు కృష్ణ దీ పానము
 6½ గంటలకు ఫలాహారము అనంతరము 3 గంటలు
 తేల్చి నిముండి సర్వోత్తమ సత్కారము చేయుట
 చేయుట

రాత్రి 9½ గం నుండి నిద్ర విశ్రాంతి భాగము

శివరమునందలి మనిషికి యోహారపు లేవను

నీటిలో నానజేసిన గోధుమలు తోబుట్ట 5 నొమ్ములు
 పెనులు 2 బొమ్ములు కొబ్బరికాయ ఒకటి అరభూర
 కాయలు 5 అరటిపండ్లు 5 నారింజపండ్లు 12 బొమ్మలు
 వండులి కూరగాయలు (వీర దోస పొట్ల దొండ
 గుమ్మడి ఆకుకూరలు చుక్కకూర తోటకూర కొత్తి
 మేర వగైరా) మరియు మామిడి సబోటా ఖర్బూజా
 పుచ్చ తాటిమంజుల చెరకులు మొదలగు ఇతర ఫల
 ములు తోబా తోకరకము వంతునను ఇవ్వబడును

ఇంత పుష్టి ఆరోగ్యముగల ఆహారము నేటి వివరిత
 అధికధరలు 10 పరిస్థితులలో తోబుట్ట మనిషి ఒక
 టింటికి ఒక రూపాయ అగును వంటచేసిన భోజము
 కూడ ఇంతకు తక్కువ కాలకు మనకు హాల్బల్లో
 లభించుట లేదు

మామూలుగా వీడలు ఆలచాటు చేసికొన్న యెడల
 ఇంటివద్ద ఇదే ఆహారము ఎంతతక్కువలో నైనను
 ఇమిడ్చుకొని ఆరోగ్యముగను బలముగను యెరుండి
 వచ్చును

శివరవాసులు ఎవరి ఆహార ఖర్చును వారే భరించవలెను
 కాన 15 తోజాంట్ల 15 రూపాయలగును శివర వ్యయ
 మములలో నాకర్లు పరికరములకుగాను అదనముగరెండు
 రూపాయలగును ఈ కేసు క్షేమము శివర ప్రారంభములో
 చెల్లించవలసి యుండును

శివరమునందు చావలు మృత్యుయ పాత్రలు మడిగుడ్డలు
 అరచేసిన తోటకు వండుములు విధూతి కంకుమ ఇవ్వ
 బడును పృథ్వికాతను పాప్యమైనంత వరకు తక్కువ
 డబ్బమును తెచ్చుకొనునైతే నిత్యజీవితోప కరణములగు
 ఇడ్డము డబ్బము చావ చిన్న పట్ల గుడ్డలకును కొడుకుకు
 మాతృము సబ్బు వంటికి కలకు రాసుకొనటకు నీటి
 లాంత్రము మున్నగునవి తెచ్చుకొనవలెను

ఈ శివరమునందు విద్యార్థులకు పృథ్వికాత వైద్యమునేర్ప
 యును తోగులకు సలహా లివ్వబడును పృథ్వికాత వైద్య
 పృథ్వికాత ఆహారము లివ్వబడును

పృథ్వికాత ఉద్యమము తెజవాడలో 18 సంవత్సరముల
 క్రిత 1919 నెలలో పాగ్ లింపబడి అంధృరేఖ
 మంతటను విరివిగా వ్యాపించినది అన్తి కేంద్రములో
 నుద్దరమగు ఇటి శాశ్వతశివరము సెలకొల్పి తీవ్ర
 క్షయ ప్రచారములు చేయుటకుగాను సంకల్పించబడినది
 ఆ సంకల్పముకొని యెల్లప్పుడు ఈ శివర కలములో
 చేయబడును కన అధిమాను లందరూ దయచేయ
 (పార్థసర్థి) మీరు శివరమునకువచ్చు సంగతిమాకు
 తెలియజేయవలెను పార్థసర్థి

ఇంకను వివరములు శివరవారు బీజాపూర్ లోను
 నేవనుకు పడమటికెత్తున లిస్సాబుద్ధిలో ఉత్తరపు వివర
 యున్న పృథ్వికాత కార్యాలయట్రిగ్టు మేనేజరు విచా
 రించవచ్చును అట్లేను తెరచియుంచబడు కాలము ఉద
 యం 11 గంటలనుండి పాయంత్రం 5 గంటలవరకు
 ఉత్తర పృథ్వికాతరములన్నియును మేనేజరు పృథ్వికాత శివ
 రము C/o పృథ్వికాత కార్యాలయట్రిగ్టు తెజవాడ అని
 వారాయవలెను

శివర నిర్వహణకు అతిథి అభ్యర్థకుల అదరణీయతలకు
 చికిత్సాపరికరములు వశతులు మున్నగునవి చేయుటలో
 నాకర్లు వగైరాలకు అగు ఖర్చులకు కావలసిన భనమును
 ఉద్యమాధిమానులగు ధర్మాత్ముల వద్దనుండి వసూలు
 చేయుట లోగడ శివరములనుండి ఆచారముగనున్నది
 సద్వినియోగము కొరకు వినియోగించబడు ఈ కేసు
 నకు అదాయ వ్యయములు వారలందరి పాత్రలో
 పరిమరించబడును ఉదారలగు వారు తమకు తోచిన
 సహాయము వ్యాదయ పూర్వకముగ చేసి కాంక్షిని పొంద
 పార్థసర్థి

శివరమునకు మార్గము — తెజవాడ గవర్నరుపేటలోని
 బందరు కాలన లాకుదాటి కృష్ణ కరకటానే తూర్పుగ
 వెళ్ళిన క్లిత మైలురాయి వద్దనున్న శ్రీ దినకరీ శంకట
 పతిరావుగారి మామిడితోట యందు శివరముయెల్లప్పుడు
 చేయబడినది.

తెజవాడ } ఇట్లు
 1—5—46 } శరత్ పృథ్వికాత ధర్మపరిషత్



సంపాదకీయములు

ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తి - ఆంధ్రదేశము

ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతి ధర్మవైద్యవ్యాప్తి ఏబది సంవత్సరముల వైనుండిజరుగుచున్నది ద్రోణ రాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారు సిటివైద్య వేత్తయగు కూనీమహర్షియొక్క గ్రంథములను అంధ్రమున యనువదించినారు శ్రీ గంధం కృష్ణారావుగారు జర్మనీ మున్నగు పాశ్చాత్య దేశములకు బోయి ప్రకృతివైద్య పరిశోధనలను జూచివచ్చినారు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు జ్ఞానమాంబ గారి తోడ్పాటుతో ప్రకృతి పత్రికను ఇండియా నాచురోపాల్ పత్రికను ప్రారంభించి ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్తును స్థాపించినారు శ్రీ సీతారామావధూతగారు పడమటలంకలో ప్రకృతి ఆశ్రమమును స్థాపించినారు యోగి రాఘవేంద్రగారు మోర్తోటలో రామకృష్ణ చికిత్సాలయమును స్థాపించినారు

శ్రీపుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగార్ల అధ్వర్యమున ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు ఏర్పడి పదునాలుగు సంవత్సరముల నుండి ప్రకృతి శిబిరములు నిర్వహింపబడుచున్నవి

భీమవరంలో అల్లూరి రామకృష్ణరాజుగారి ఆశీర్వాదమున ఆదర్శకరమగు ప్రకృతి ఆశ్రమము ఏర్పడినది దంతలూరు ఆగ్రోహారంలో “సుఖనదనము” ఏర్పడినది అమల్లదిన్నెలో ఒక ఆశ్రమము స్థాపింపబడినది

ఇంకను ఈ యుద్యమ వ్యాప్తికి శ్రీ బొల్లపర్తిగడ సుందర గోపాలరావుగారు, దుర్గవీరభద్రరావుగారు ఆగ్రోబాలముకుందదాసుగారు రామరాజ యోగీంద్రులు, నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు చేగొండి రామజోగయ్యగారు మున్నగు యోధాన యోధులు పాటుబడి దివంగతులైనారు, ఇంకెందరో నేడు పాటుబడుచున్నారు

భారత వర్షమునందెల్ల ఆంధ్ర దేశముననే ప్రకృతి వైద్యము ఉన్నతస్థితికి రాగలిగినదని చెప్పిన అతిశయోక్తికాదు

అయితే, ఆంధ్రులకు పెరటిచెట్టు వైద్యమునకు పనికిరాదు తన దేశమునందు బుట్టిన ప్రతిభావంతులను గుర్తించి ప్రోద్బలముచేయు గుణము, ఇంకను అలవడినట్లు గానింపడు

గాంధీమహాత్ముని నాయకత్వము

ఇట్టిస్థితిలో భారతసర్వమున ప్రకృతి ధర్మవ్యాప్తికి గాంధీమహాత్ముని నాయకత్వము, లభించుట దేశముయొక్క భాగ్యమని చెప్పక తప్పదు శ్రీవారి పునంగములను ఈగంచిననుండి ప్రకటించుటకు ప్రారంభించినాము. వారి నాయకత్వము ఈ యుద్ధమును యే రూము లభించుగాత

ప్రకృతి ధర్మ కళాశాల

అయితే ప్రకృతి ధర్మవ్యాప్తికి ఒక కళాశాల అత్యంత అవసరమై యున్నది ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారు ఆపనిని తమ శిబిరములందు కడచిన 18 సంవత్సరముల నుండి నిర్వహించుచున్నను, అంతకంటె త్వరితగతినీ ఫలితములను పొందుటకు కళాశాలను పెంటనే స్థాపించుట అత్యంతావసరమై యున్నది ఈ పని ఆంధ్రులెలరు పెంటనే జూచుకొనెదరగాక

మన రాష్ట్ర భాగ్యము

మద్రాసురాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖామంత్రిగా శ్రీమతి రుక్మిణి లక్ష్మీవతిగారిని నియమించుట చాల శుభావహముగను ఆనందదాయకముగను నున్నది శ్రీ ప్రకృతి స్వరూపి ఆమె మాతృహృదయము, అమృత హస్తములు అందరికినీ శాంతి సౌకర్యములను, చేకూర్చి సన్మార్గావలంబనమునకు దారితీయగలదని ఆరోగ్యవినాశకరమైన నిర్బంధ టికాల శాసనము స్వరలో నిడ్డుకాగలదని ఆశించుచున్నాము ప్రకృతి చికిత్స ప్రోత్సహింపబడుగాక

శ్రీమద్దింకెట్టిరామయ్యగారు

అమలాపురం తాలూకా అయినవిల్లి గ్రామ శావురస్తులు శ్రీమద్దింకెట్టి రామయ్యగారు స్వర్గస్తులైరి వినుటకెంతయు జింతిల్లుచున్నారము మేము శ్రీవారి మూమిడితోట యందు మూడు సంవత్సరముల కాలము ప్రకృతి శిబిరములను నడచుచుండుటచే వారిని స్వయముగా నెరుంగుదుము ఆ సందర్భమున వారు మాకిచ్చిన ఆదర్శమును ఈజ్వలో మరునజాలము వారి తోటను, తోటలోని వృక్షముల ఫలములను మాన్వంతము వలె జూచుకొని వాడుకొనుమని శలవిచ్చిరి తోటవేసినందులకు సార్థకము మేము వచ్చుటవలనఆనాడు కలిగినదని, బ్రహ్మానంద భరితులైరి శ్రీవారి యొక్క ఈ భావనవలన వారిహృదయము ఎంత వైశాల్యమైనదో విదితముకాగలదు మూసన సేవయే మాధన సేవయని గుర్తించి, లోకమునే తన కుంటుంబముగ జూచుకొను శక్తి వారికలవడినది శ్రీవారి ఆత్మక శాశ్వత బ్రహ్మలోక మబ్బునుగాక

ఆంధ్ర దేశ ప్రకృతి శిబిరము

మద్దింకెట్టి రామయ్యగారు మహనీయులు అట్టివారి స్మృతిగా ఆతోడియందు ప్రకృతి వైద్యశాలను స్థాపించుటకును, ప్రతి సంవత్సరము ప్రకృతి శిబిరములు ఆచటనే జరుపుటకును సంకల్పించెదరని శ్రీవారి పుత్రులగు శ్రీమద్దింకెట్టి బ్రహ్మయ్యగారిని వారి సోదరులను అంజని ఘోషి ప్రార్థించుచున్నారము,

గాంధీమహాత్ముని ప్రకృతి వైద్యము

ఉరుళిలోని ప్రకృతి వైద్యాలయము

పరిశుద్ధముగాను ఆరోగ్యముగాను జీవించుచు
తమ గ్రామమును ఆదర్శప్రాయముగ చేయు
వలసినదని మహాత్ముడు ప్రార్థనాసమయమున
ఉరుళి గ్రామస్తులకు చెప్పెను

ప్రార్థనకు పూర్వము గాంధీజీ గ్రామగ్రంథాలయమును కనూరిబా గాంధీపేరట తెరచెను
ఉరుళి గ్రామములో ప్రకృతి వైద్యాలయము
ను స్థాపించుటకుగాను రూ 10,000ల నిచ్చు
టకు గ్రామస్తులు వాగ్దానము చేసిరి అప్పటికి
ఎనూరై న రూ 3,001 లను గాంధీగారికిచ్చిరి

ఉరుళి గ్రామమున ప్రకృతి వైద్యాలయము

ఉరుళి ఖోలాపురం—పూనా రైలుమార్గమున
కలదు దీనిజనాభా 3000 ఇక్కడి రైల్వే
టెలిగ్రాఫ్ ఆఫీసు, తపాలాఫీసు కలవు కాని
టెలిగ్రాఫు లేదు, మేయిలు ఎక్స్ ప్రెస్ బండి క్షణ
ఆగవు ఇక్కడి శీతోష్ణత బాగుండును
మంచిగాలికలదు సమీపమున నున్న మిలిట
రీశిబిరముననుండి వడియగట్టిన నీరు సమృద్ధిగ
సరఫరా యగుచున్నది ఆప్రాంతమున నారింజ
దాక్షిణ్య, బొప్పాయి మొదలగువండ్లు సమృద్ధి
గాకాయును గాంధీగారు పూనాలో నున్న
పుడు ఉరుళి గ్రామ పెద్దలు ఆయనవద్దకువెళ్ళి
తమగ్రామమున బీదలకొరకు ప్రకృతి వైద్య
శాలను ఏర్పాటు చేయవలసిందని ఆయనను
వేడిరి అందుకుగాను కొంతనలము నిచ్చుట
కును, తామాయనకు వలవిధముల సహాయ
ముచేయుటకును, వాగ్దానముచేసి రూ 10,000
ల విరాళము నొసంగిరి రైల్వే కంట్రాక్టరుగ
నుండి పెన్షను పుచ్చుకున్న శ్రీదాతారుగారు

తనబంగళాను ఖాళీచేసి గాంధీగారి నివాస
ముకై నేర్పాటుచేసిరి

గాంధీగారు ఆగ్రామం వెళ్ళిరి ఊరుబయట
మొదటిరోజుననే సాయంప్రార్థన జరిగెను
రామధ్యానము ప్రారంభింపబడెను శరీరసం
బంధ మైనవ్యాధులు నయమవుటకు మొదటి
వైద్యసూత్రముగ రామనామ సంకీర్తనము
లోని ఒకపద్యమును చదివి వినిపించెను ఆ
పద్యముయొక్క సారాంశమేమన!

‘ఓహరీ, నీవు సర్వమానవ దుఃఖావహారివి’
ఇచటివాగ్దానము సర్వప్రపంచమునకు వర్తిం
చును ఏదోనొక వ్యాధికై ఇయ్యదినియమింప
బడలేదు ఫలితములు కలుగుటకు మహాత్ముడు
కొన్ని నియమములను చెప్పెను రామనామ
స్మరణవలన ఫలితము కలుగవలయునన్న
దృఢసమ్మతముండవలెను సమ్మతమెంత తీవ్ర
ముగనున్న రామనామ సంకీర్తనవలన కలుగు
ఫలితమంత తీవ్రముగనుండును సమ్మతములే
నచో ఫలితమునున్న, నీవు భోగలాసుడవై
నిద్రాహారముల గాంచుచు కామకోధముల
తో చరించుయెడల రామనామము యొక్క
అర్థమును మహాత్ముని నీవు గ్రహించజాలవు
రామనామోచ్చరణ అన పెదవులు కదలు
పుట రామనామమువలన ఫలితము కలుగ
వలెనన్న ఉచ్చారణ కాలమందు దానితో
తాదాత్మ్యమును పొందవలెను

ప్రకృతి వైద్యమునందు ముగ్గురు డాక్టర్లు
వారియనుచరులు గాంధీగారికి సహాయము
చేయుచు, వారుబెప్పవట్లు చేయుచున్నారు

ప్రథమమున వచ్చిన రోగులు

ఉరుళి గ్రామంలో 23 మార్చి ఉదయము నుండి రోగులు రాదొడంగిరి ఘనమారుముప్పదిమంది రాగాలందులయిదారు గురినిగాంధీజీ పరీక్షించి వారి వారి బాడ్యముల స్వభావములను బట్టి స్వల్ప మార్పులతో చికిత్సలను విధించెను రామనామము, సూర్యకిరణ ప్రసారస్నానము కటిస్నానము, పాలు, మజ్జిగ, పండ్లు, పండర సములు, తాగిగుటకు స్వచ్ఛమైన మంచినీళ్ళు (ఇవి ప్రధానముగ నుండవలెను) వీటని నిర్ణయించెను సాయం ప్రార్థన సభయం దిట్లుపదేశించెను “కాయక మానసకవ్యాధు లన్నిటికీ కారణ మొకటే అందుచేత సాధారణముగ అన్ని టికీ నివారణోపాయ మొకటిగనే ఉండున యిది కేవలము సహజమైన విషయము, అందుచే ఈ ఉదయము నావద్దకు వచ్చిన వారందరకు ఒకే సాధనమును విధించితిని నిత్యజీవితములో మన కనుకూలముగ లేని శాస్త్రములకు మన కనుకూలమైన వ్యాఖ్యానముల జేయుచు పనుల జేసకొను చుందుము ముందు జన్మలో మేలు కలుగవలెనను సుదేశముతోను, మరణానంతర మేదో ఉన్నతఫలము ననుభవించవలెనను కారణముతోను కర్మచేయ వలెననుటకు శాస్త్రము వయోగవడ చున్నదని ప్రజలు భ్రమపడు చున్నారు నే నా యభిప్రాయము సంగీకరించు ఈ జీవితములో ధర్మఫల మేమియు లేనివో ముందు జన్మలో మూత్రము కలుగుఫల మేమున్నది? కాయక మానసక వ్యాధులు లేని మానవుడొక్కడను ప్రపంచమున లేడు కొందరికీ జన్మమున పరిహార మేలేదు అవయవము పోయినవానికి రామనామమువలన అవయవము లభించదు అయితే అవయవము

పోయినప్పటికీ ప్రశాంత స్వాంతిముతో సుఖముగ జీవించవగును మరణకాల మప్పుడు హాయిగ మరణించవగును మన జీవితాంతమున శ్రమ శాసన వాటికను చూచి మనము భయపడము దానిని కూడ జయించిన వారల మగుదుము రేపోమాపో మృత్యువు సంభవించి తీరును

ఎప్పుడో ఏమోయని చింతించవలె?

మూడవనాడు వచ్చిన రోగులసంఖ్య యెక్కువయ్యెను ఇందుకుమహాత్ముడు సంతసించి “ఇది మిక్కిలి బాగున్నది రోగు లెక్కువమందివచ్చుట వల్ల ప్రకృత చికిత్సాగుణమును వారుగ్రహించినారను కొనినవలెను” నాడు సాయంకాలము ప్రార్థనాకాల ప్రవచనములందు తాను వారి గ్రామమున సంవత్సరమున నాలుగు మాసములుందుననియు అనుకొన్నరీతిగ పనులు జరిగి సనే అట్లు చేయునగుననియు ఒకవేళ తానెక్కిడికైనను ప్రయాణము వెళ్ళినపుడు తన సహచరులు చికిత్సా కార్యములు తన పద్ధతి మేరకు చేయుదురనియు వదించెను “ప్రకృతి చికిత్సాసేవ గావించుటకు గొప్ప పండితులు, మిక్కిలి చదువుకొన్నవారు, ఉన్నత దర్జాలకు చెందినవారు యూనివర్సిటీ డిగ్రీలు పొందినవారుగ నుండవలసిన యావశ్యకతలేదు ప్రజాసామాన్యము యొక్క జ్ఞేయ లాభములకై నలుపు కార్యమేదియైనను సరే వానికి పాండిత్యమక్కరలేదు నిరాడంబరము లేక నిష్కావల్యము, విశ్వజగత్తునను సర్వకాలసర్వావస్థలయందును ఒకా నొక సర్వసామాన్య ధర్మము యొక్క ముఖ్యసారము పాండిత్యమునే కొందరుగడింపగలుగుదురు వారి పాండిత్యము శ్రమింతులకుమాత్రములాభకరముగనుండును

ప్రకృతి చికిత్సా మూల తత్వము

మానవదేహము పాంచభౌతికము పృథివ్యా వస్త్రేజో వాయురాకాశములు పంచమహా భూతము లనబడును ఈతత్వము లన్నియుచేరి దేహ మేర్పడుచున్నది ఇందులో “తేజస్సు” అనతత్వము దేహమునకు శక్తి నొనంగునది అత్మ దానికి చైతన్యము ప్రసాదించును పంచ మహా భూతములలో వాయులేక ప్రాణమను తత్వము మిక్కిలి ముఖ్యమైనది మానవు డాహారము లేక కొన్ని వారములు జీవింప గలడు పానీయము లేక కొన్ని గంటలు జీవింప గలడు గాని కొన్ని నిమిషముల కాలమైనను గాని లేనియెడల మనుజుడు జీవింప నేరడు కాబట్టియే యీశ్వరుడు వాయువును సర్వత్ర వ్యాపింప జేసి యున్నాడు అప్పుడప్పు డన్న పానీయములు కొలేవడ వచ్చుగాని గాలి విషయ మట్టిదికాదు ఇట్టి దివ్యావకాశమును భగవంతుడు మనకు ప్రసాదింపబియుండ మనలో ననేకులు తమయింద్లయందు లోపలి భాగ మున గవాక్షులన్నియు మూసి నిదిరించు చుందురు రాత్రులయందుచోరభయమువలన తలుపులు గవాక్షులు మూసినను మూయ నగను గాని తానేల కప్పకొని ముసుగులతో మూసుకొనవలెను?

మంచి గాలి కావలెనని కోరువారు, బయట ప్రదేశమున పరుండవలెను ధూళి దుమ్ము చేలరేగి నపుడు, మురికి దుర్గంధములు ప్రస రించు నపుడు బయటపరుండ వలెనని తాత్ప

ర్యము కాదు గనుక పరుండుస్థలమున దుర్వా నన, ధూళి వీటికెడమివ్వరాదు దుమ్ముపడ కుండుట కనియు చలికి నివారణమనియు, ముఖము కనబడకుండ ముసుగులు దాల్చి పరుండుటకలదు అదిమిక్కిలితప్పు ఆకష్టముల కంటె ఎక్కువకష్టమైనది, నోటిగుండ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములునుపుటఅదియుతగదు అదియు నొకతప్పు నోటిగుండ లోనికి గాలిని కొనుటఅన్యాయము నానకారంధ్రములగుండ పీల్చబడుగాలిశుద్ధముచేయుబడిశ్వాసకోశములు చేరుటకు పూర్వమే కించి దుష్టమునుబొందు చుండును అజగ్రతగా ఎంగిలి నుమియుట వల్లను కన్నచోటులందును, చెత్తచెదార ములువేయుటచేతన మానవలోకమునకున్న ప్రకృతికిన్ని ద్రోహము సలిపినవారగుదురు మూసవదేహ మీశ్వరమందిరము ఆమందిర ములోని వాయువును అశుద్ధపరచువారలు మందిరమునుకూడామైలపరిచిన వారగుదురు అట్టివారికి రామనామము ఫలించదు ఉపన్యాసాంతమున వారలకొక్క హెచ్చరిక గావించెదను నేనుపనిగొనుటయందు అతికఠినుడను నేను మీమధ్య వసించినయెడల మీయింద్లకు వచ్చెదను వీధులను పరీక్షించెదను మీము రికి కాల్యను తనికీ చేసెదను మీవంటయింద్ల నున్న, మీపాయిఖానాలనున్న కనిపెట్టెదను ఎక్కడగాని దుమ్ము మురికి యుండినయెడల ఎంతమాత్రము నేను సహింపను

గాంధీగారిచే రచింపబడిన గ్రంథములను చదువుడు

1 ఆర్యోగాదర్శము	రూ 0-8-0	3 నీతిగర్భము	రూ 0 4 0
2 గాంధీ తత్వోపదేశము	1-0-0	పోస్టల్ ఒక్కొక్క-వానికి	0-1-0

దొరకుచోటు, ప్రకృతి కార్యాలయం, బెజవాడ

ప్రకృతిచికిత్స ప్రధాన సూత్రాలు

ప్రార్థన సమావేశంలో - గాంధీజీ ఉపన్యాసం

భగవన్నామ సంకీర్తనంచేస్తూ తాళంవేయడంలో సగ్గుపడవలసిన దేమిలేదని గాంధీ మహాత్ముడు 21-4-46న ఢిల్లీసమావేశంలో ఉపన్యసించాడు. బిడియము మెచ్చుకోదగిన గుణమే కాని అయినచోటా కానిచోటా బిడియపడడం పొరపాటు.

పంచభూతాలలో నీటికే ప్రాధాన్యతమందిందో స్థానమునూ, వాయువుకు ప్రథమ స్థానమున్నూ వస్తుందన్నాడు వాయువును గూర్చి గాంధీజీనిన్ననే ఉపన్యసించారు. మన దేశంలో అనేక మంది మగవారు, ఆడవారు కూడా మురికినీళ్లు తాగుతున్నారు, మురికినీళ్లలో బట్టలు తుక్కొని మురికినీళ్లలో స్నానం చేస్తూ ఉంటుంటే నీళ్ళలో స్నానంచేస్తే స్నానం చెయ్యక ముందుకంటే చేసిన తరువాతే ఒళ్లు ఎక్కువ అశుభిగావుంటుంది. అలాగే బట్టలు కూడా ఉరిక్కిముందుకంటే ఉరికితరువాతే ఎక్కువ మలినపడతే మురికికాలవలో మీరెవ్వరూ స్నానం చెయ్యడంగాని బట్టలు తుక్కొడింగాని చెయ్యకపోయినా, జనం సాధారణంగా స్నానంచేస్తూ బట్టలు తుక్కుంటూ నీరు తాగే దిన్న చిన్న చెరువులనేకం మురికికాలవలలో అధ్వానంగా నూడున్నాయి అయితే ప్రకృతికి మనమీద కనికరంవుంది మనంచేసిన పాపాలకు మనను వెంటనే శిక్షించదు అందువల్లనే మనంచాలా కాలం పాటు మురికినీరు తాగుతూ మురికిగాలి పీలుస్తూ ఉన్నప్పుటకీ, వెంటనే ప్రాణాంతకం జరగదు కాని దీనివల్ల క్రమంగా మనిషి యొక్క జీవశక్తి తగ్గిపోయి, వ్యాధులకు తేలిగ్గా ఎర అయ్యే అవకాశము ఏర్పడుతుందనే మాట నిస్సంశయం?

హరిద్వారినగ ౧౦గా దిట్టైన తన్వయు ముగాచూచిన విషయాలను గాంధీజీ అప్పుడు చెప్పాడు. తమ పాతకాలను కడిగేసుకోడానికై ప్రజలక్కడికి వెళ్లుతామని కాని వారు అక్కడకి వెళ్లి ఒళ్లుకడుక్కుంటే ఒంటిమురికి కూడా పోవంతగా నీటిని అవరిమధించేస్తారు. వారికి వారిక ఎప్పుడైనా శుభము ఆలశ్యంగా వెళ్లడం అలసిపోతే అక్కడ స్నానం చెయ్యడానికే అనుష్ఠానం చేసేది. ఎక్కడ ఎక్కడ దొడ్డి కట్టే వారు వెళిన తరువాత దానిని మట్టితో నైనా కప్పేవారు కాదు. రేపంతా అశుభించే సారే శేవా మెట్లమీద చల్లిన పూలన్నీ జనం కాళ్ళక్రిందకి పాసినా నలిగిపోతూ ఉండేవి. ఈ పరిస్థితి చాలా శోచనీయమైనది భారతీయులు యదార్థంగా సిగ్గుపడాలసిన విషయమైతేనా ఉంటే, అది ఇక్కడ ప్రజలకు ప్రకృతి చికిత్స గూర్చి తెలియజేయాలనే పనికి నేనిప్పుడు పూనుకున్నాను. మామూలు పద్ధతికి వైద్యుడు కాదలచినవాడు ఏ ఏళ్ళపాటు గట్టిగా విద్యాభ్యాసం చేస్తేనేగాని, వైద్యం ప్రారంభించడానికి ఏలండదు కాని ప్రకృతి చికిత్సకు విషయం అలా కాదు. నామటుకు నేను, కొద్దిగా పుస్తకాలు చదివి ప్రకృతి చికిత్సలో ప్రవీణులైన వారితో సంభాషించి, స్వల్పకాలంలోనే ప్రకృతిచికిత్స ప్రధాన సూత్రాలన్నీ గ్రహించాను. అవసరమైన మిగతా పరిజ్ఞానమంతా అనుభవం ద్వారాను ప్రయోగముల ద్వారాను సంపాదించు కోవచ్చును. మీరందరూ కూడా నాలాకే నేర్చుకోనిమీకు మీరే వైద్యులు కావచ్చును. సులభమైనవి సాధారణమైనవి, నిష్ప్రయోజనమని ప్రజలలో

ఒక అభిప్రాయమున్నది చర్చా అతి సాధారణమైన పనిముట్టు, అందుచేత అది ప్రాచీనమనీ ఆనాగరికమనీ దాన్ని తోసపారవేస్తారు మిల్లు ఎంతోడబ్బు పెడితేనేగానిరాదు దాంట్లోఎన్నో మరలుంటై అందుచేత అది పురోగమన సూచకం అంటారు మీ అభిప్రాయం కూడా ఇదే అయివున్నట్లయితే, నావల్లమీకే మీ ప్రయోజనముండదు నేను ఒక అమాయక వల్లియుణ్ణి అకృత్రిమము, సరళము సాధారణము అయిన వాటిమీదనే నాకునమ్మకము నాజీవితతత్వమంతా దీనిమీదనే ఆధారపడియున్నది మీలోచాలామంది నాలాగానే అకృత్రిమమని నేనెరుగ్గుదును నగరంలో నివసస్తున్నప్పటికీ మీకువల్లెలతో పూర్తిగా

సంవర్కంపోలేదు అందుచేతనే ప్రకృతిచికిత్స విషయం మీముందు ఎత్తుకోడానికి నాకుదైర్యంకలిగింది పరిశుద్ధమైన వాయువు స్వచ్ఛమైన జలముచాలా ప్రధానం 'రామనామం' విషయం చెప్పనక్కరలేదు రామనామ స్మరణచేస్తూ తన ఆంతఃకరణను పరిశుద్ధం చేసుకున్న మనుష్యుడు బహిఃకౌచాన్ని కూడా పాటిస్తాడు అట్టి వాడు అశుచిని బైటకూడా సవాంచలేడు ప్రజాకోటి హృదయ పూర్వకంగా రామనామస్మరణ నభ్యసించిట్లయితే దైహికవ్యాధులేకాక దామిన్యలు, అల్లరులు మొదలయిన సాంఘిక వ్యాధులు కూడా ఉండవు స్వర్గమవ్వకు భూమిమీదికి ఆవతరిస్తుంది

మృత్తికాస్నానాలపై గాంధీజీ ఉద్బోధ

నేటి సాయంత్రం ప్రార్థనానంతరం మహాత్మా గాంధీవ్రజలకు యీవిధంగానలహా యిచ్చాడు శ్రీకమా గాంధీ రామభజన చేసేటప్పుడు మీరు చూస్తూ ఉండండి మీకందరికీ తాళజ్ఞానం ఉండదు కాబట్టి ఆమెన్ను అనుసరిస్తూ తాళం వేయండి రామభజన ఎంత అందంగా సాగిస్తే అంతగా మీరు రామునిలో లీనం అవుతారు నిన్నటిదినం ప్రకృతిచికిత్సా విధానంలో పృథివికిగలసానాన్ని గురించిమాట్లాడాను మృత్తికాస్నానంలో రోగాలు నివారించుకో వచ్చును ఎండిన మట్టిని నన్ను పొడిగాచేసే దేహానికి రుద్దితే చర్మం శుభ్రపడుతుంది దేహానికి బురదపూసి యెండనిస్తే చర్మ రోగాలు నివారణ అవుతాయి నలభయియేండ్ల క్రితం ఒక కుర్రవాడికి దేహమంతాకురుపులులేచాయి ఏలాటి

చికిత్సకూ అవలొంగలేదు చివరకు నేను కుర్రవాని దేహం నిండాబురద పూసి మొలతో పరుగెత్తమన్నాను పదిరోజుల్లో చర్మ రోగం కుదిరింది

మనం మట్టిలో పుట్టాము అంతానికి మట్టిలో కలుస్తాము మనం గాలిలో జీవించి ఉడయం ప్రార్థనలో ఒకశ్లోకంవచ్చింది ఆందులోభక్తుడు పృథ్వీ మాతను ప్రార్థిస్తాడు ఆమెపై ననడుస్తున్నందుకు శ్రమించమని ప్రార్థిస్తాడు మన ప్రార్థనలు ఆలకించ బడాలంటే మన భక్తిని కార్యరూపంగా చూపాలి భూమిని మకిల పర్వకూడదు పరిసరాల్లో అశౌచం చేయగూడదు ఈనాడుచాలామంది ఆలాగే చేస్తున్నాం ఎవరైనా తెలియకగాని ప్రమాదం వల్లగాని ఉమయడమో అశౌచం చేయడమో జరిపితే వెంటనే దాన్ని మట్టిలోకప్పాలి

వనస్పతి—నెయ్యి

కృత్తిమనేతిని వాడరాదు

చర్డార్ సర్దార్ తాగ్ సంగు భారత దేశమందలి గోసంరక్షణార్థమై వాదించుచున్నాడు గేదెల సంరక్షణార్థమై పాటుపడుటవలన గేదెలు, ఆవులు, సురక్షితముగ నుండగలవు కాని కేవలము గోసంరక్షణార్థమై మనము పాటుపడుచో రెంటికీని నాశనము తప్పదు గోమూత కామ భేనువు లక్ష్మి ఇదియెట్లు తెలిసికొనవలయు నన్న శ్రీ శతీన్ చంద్రిదాస్ గుప్తా వ్యాస గ్రంథములు రెంటిని చదువుట మంచిది ప్రస్తుతము నేతిని గురించియే చెప్పవలసియున్నది ఏలయన వనస్పతిమూలముగ కృత్తిమవుకేయి మూలమున పశువుల పాడివల్ల లభించు స్వత సిద్ధమైన నేయి విలువపోవుచున్నది స్వార్థ పరులగు వ్యాపారస్థులు మోసగాండుగ భనా శాపీడితులై స్వచ్ఛమైననేతిలో కృత్తిమనేతిని కలిపి విక్రియించుచున్నారు స్వార్థపరులగు పెట్టుబడిదార్లు కృత్తిమనేతిని తయారుచేసి విక్రియించుచున్నారు పాపము ప్రజలు అజ్ఞానముచేతను, దారిద్ర్యముచేతను ఈ కృత్తిమవునేతిని వాడి అనారోగ్యము పాలగు చున్నారు బజారులలో నమ్మబడుచున్న వనస్పతి, డాల్డాలు దుంపలునుండి తయారుచేయబడుచున్నవి ఈదుంపనెయ్యి కృత్తిమవుది పశువుల పాడివలన లభించుస్వత సిద్ధమైన నేతిలో మోసవారోగ్యమునకుకావలసిన కొవ్వు పదార్థము, విటమినులు మొదలుగా నుండును ఇది దుంపనెయ్యిలో నుండవు అందుచేత దీనిని వాడుటవలన రోగములు సంభవించును మనము తెలివితక్కువతనముగ దుంపనెయ్యి వనస్పతిని ఎల్పుచున్నాము, ఇట్లు ఎల్పుచుట విరుద్ధము 1987 నం॥ లో 26000, టన్నులు

వనస్పతి అమ్ముడయ్యెను 1946 నం॥ లో 137000 టన్నులు అమ్ముడయ్యెను అనగా ఏడు సంవత్సరములలో నూటికి 400 పే గెను దీనివలన నేతి అమ్మకము తగ్గినది వనస్పతిని వాడుచో అనేక నష్టములున్నవి అవి యెవ్వయో చూతము

- 1 నేతిలోనున్న ఆహారవిలువ వనస్పతిలో లేదు ఇది జీర్ణముకాదు ఇందువిటమినులు లేవు,
- 2 ఇది వర్ణములోను రుచిలోను నేతివలెనే ఉండును ప్రత్యేకము వనస్పతిని కాని లేక నేతిలోని నవనస్పతిని కాని ప్రజలు వాడుచున్నారు అందుచేత నేతివిలువ అమ్మకము తగ్గినది
- 3 దీనిని తయారుచేయుటకు ఖర్చు తక్కువ దీనివలన చచ్చులాభము అపరిమితము అందుచేత పెట్టుబడిదార్లు భనాశాపీడితులై దీనిని అసరముగ తయారు చేయుచున్నారు కొలకొండలులో ఇప్పటికంటె ఎన్నియోరెట్లు తయారుచేయుటకు ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి
- 4 భారత దేశమందలి గ్రహ పరిశ్రమలలో నేతి పరిశ్రమ ఒకటి ఇది సాలునకు 8000,000 మణులు తయారుచున్నది దీనిఖరీదు నూరుకొట్లరూపాయలు
- 5 ఈ నేతిపరిశ్రమ నశించుటవలన కర్షకుల సంపద శ్రేయస్సులకు భంగము వాటిల్లుచున్నది కేవలము పశు వ్యాపారమునకే ప్రమాదము సంభవించుచున్నది ఈపశు వ్యాపారము మీదనేకదా మన దేశము యొక్క ఐశ్వర్యము ఆధారపడియున్నది పైన చెప్పిన ప్రమాదము లేకుండ జేసికొనుటకు ఈ క్రిందివిధమున చేయుట మంచిది.

- 1 కొన్ని కారణములచేత వనస్పతియొక్క ఉత్పత్తిని ప్రభుత్వమువారు ఆపుచేయలేనిచో, తగ్గించుటయైనను మంచిది
- 2 ఉత్పత్తిదారులు, విక్రయదారులులైనవారిని పొందునట్లు చేయవలెను వీరందరు నేతివ్యాపారము చేయరాదు. నేతిని నిలువయెనను చేయరాదు
- 3 మన దేశములో నుత్పత్తిచేయబడు వనస్పతిలోను, ఇతర దేశములనుండిచ్చు వనస్పతిలోను గంగును కలపవలెను టిల్ ఆయిల్ ను నూటికి 10 పాళ్ళు కలుపుట మంచిది దీనివలన నేతికిని వనస్పతికిని గల తేడా వర్తమునుబట్టి సులభముగ ప్రజలకు తెలియగలదు ఇటులచేయుటవలన కత్తి నేతిని అమ్ముటకు అవకాశత ఉండదు
- 4 నెయ్యిమాదిరిగా కనిపించుటకై వనస్పతిలో కొన్ని తైలములను కలుపుచున్నారు ఇది బరుగకుండ ప్రభుత్వము వారు చేయవలెను
- 5 వనస్పతితో తినుబండారములను తయారు చేయువారు ఆవిషయమును బోర్డుమీద వాగి దుకాణము యెదుట కట్టనట్లు ప్రభుత్వమువారు చూడవలెను అటులబోర్డు లేని దుకాణములలో వనస్పతిని వాడుచున్నవారిని శిక్షించవలెను ఇటుల చేయుట వలన హల్వా మొదలగు వస్తువులకు వనస్పతిలోగాక స్వచ్ఛమైన నేతితోనే తయారు చేయుదురు

6 వనస్పతిని దుంపనేయి లేక వనస్పతి నెయ్యి అని పేర్లుపెట్టి విక్రయించుటవలన ప్రజలు మోసపోవుచున్నారు కావున వనస్పతిని అట్టిపేర్లతో అమ్మకుండు చేయవలెను

7 ఏ ఆకారముగల డబ్బాలలో నెయ్యిని విక్రయించుదురో ఆ ఆకారముగల డబ్బాలలో వనస్పతిని విక్రయించరాదు వనస్పతిని నిమగ్నచేయు డబ్బాలమీద వనస్పతియని వాగిన చీట్లను అంటించవలెను

కామధేనువును పూజచేయుచున్నవారి లోభ త్వమువల్లనే ఇట్టి అనర్థము సంభవించుచున్నదనుట స్పష్టమైతలములువలన కీడు కలుగకండ పుట్టి చేయవచ్చున కాని వేర్కొనునట్లును నేయివలె కనిపించునట్లును చేయవలెన అవసరములేదు ఉత్తమయుత్పత్తివారుడు కృత్రిమపువస్త్రులను తయారు చేయబూనడు నేడుమార్కెట్టులో నిట్టివిమెండు దొంగ నోట్లు అచ్చు పేననందుకు దొంగనాణెములను తయారుచేసెనందుకు ప్రభుత్వమువారు శిక్షించుచున్నారు కృత్రిమపునేతిని తయారు చేయువారినేల శిక్షించరాదు? స్వతస్థమైన ఆశోరపదార్థములు నాణెములుకంటె మేల్తైనవికావా? మానవజాతియొక్క ఆరోగ్యమును చెడకొట్టువారిని పీల్చి ఎప్పుడేయుస్వార్థపరులగు ఉత్పత్తిదారులు వ్యాపారస్తులు నీతిగా నుండుచో ఈనమస్య తేలగలదు వనస్పతిని తయారుచేయకుండుటయే ఉత్తమము

కూనె మహర్షిగారి అభివృద్ధిద్యకాస్త్రము ముఖ్యైఖరివిద్య రోగాశోగ్యవిశేషము శిశుసోషణ ఆరు నాలుగింభములలోని ముఖ్యవిషయములు లేటతెల్లముగ శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా శంకటాచార్యుగారిచే వివరింపబడినది ప్రకృతి తరముల అధికముగా చివర చేర్చబడినది కొలది గ్రతులు మాత్రమే గలవు నిందు క్యాలికోరెండు శల 3 0 0 పోస్ట్ 0-8-0

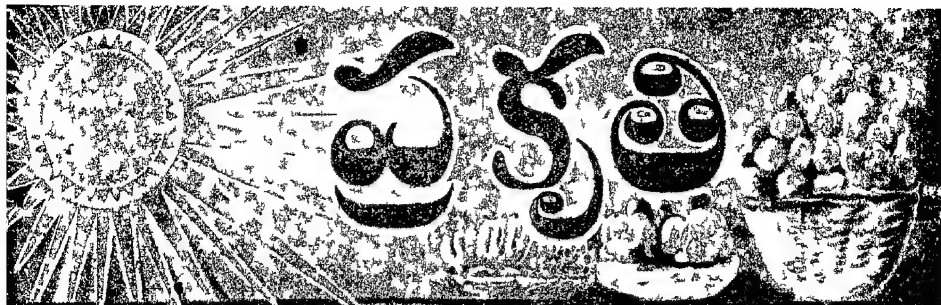
రామనామము అమోఘమైన బౌద్ధధర్మము

సకలజ్ఞానులకు రామనామము పరమానందని అయ్యుండెడ శాస్త్రములోకూడ పెద్ద డిసెట్లు శ్రీగనేశశాస్త్రి జోషివైద్యులు మొదలి ప్రకృతివైద్యమే అగ్రస్థానమున పొంగిన దానికితోడు రామనామమువలన కలుగు ముఖ్యతను చెప్పనేలక్కరలేక భారతదేశమంతటి వైద్యశాస్త్రశిఖ మణులగు చరిత్ర వాగ్బట్టు గొడులైనవారు భగవంతుని నామమునక బదులు విష్ణునామమును గ్రములలో గ్రాసరి నేను చిన్నకాటిగుండియు తులసిదాసు భగవంతుని పూజించుచుండ వాడగు అయితే అన్నిభావలలోను అన్ని దేశములలోను అన్ని ప్రదేశములలోను వాడగు భగవన్నామమును ఓంకారమున ప్రారంభించి ఉచ్చరించినప్పటికి ఫలితముకంటెయే ఈశ్వరుడ ఈశ్వరధర్మము రెంటిని మనచూచరించవలసినవే ఆయన పూజచేయవలెనన్న ఈశ్వరధర్మమును అలంబించుట ఉత్తమమార్గము ఈధర్మముతో తాదాశ్చర్యమును పొందువాడు భగవన్నామమును నోటనుచ్చరించవలసిన అవసరములేదు ఉచ్చార్థనశ్వాసము లెంతస్వాభావికములో అట్లే ఈశ్వరధ్యానము స్వాభావికమైన మాపును ఈశ్వరతేజస్సుతో ఈశ్వరశక్తితో నిండినవాడగును అట్టివానికి జ్ఞానము ఈశ్వరధర్మాచరణ అంత ప్రాముఖ్యములుకావు అట్టివానికి ఏవిధమైన వైశ్యసాధన అవసరములేదు ఇట్టి పరమహృదయము మన చేతులలో నేయుండదానిని గురించి మనకు తెలియకపోవుటకు కార

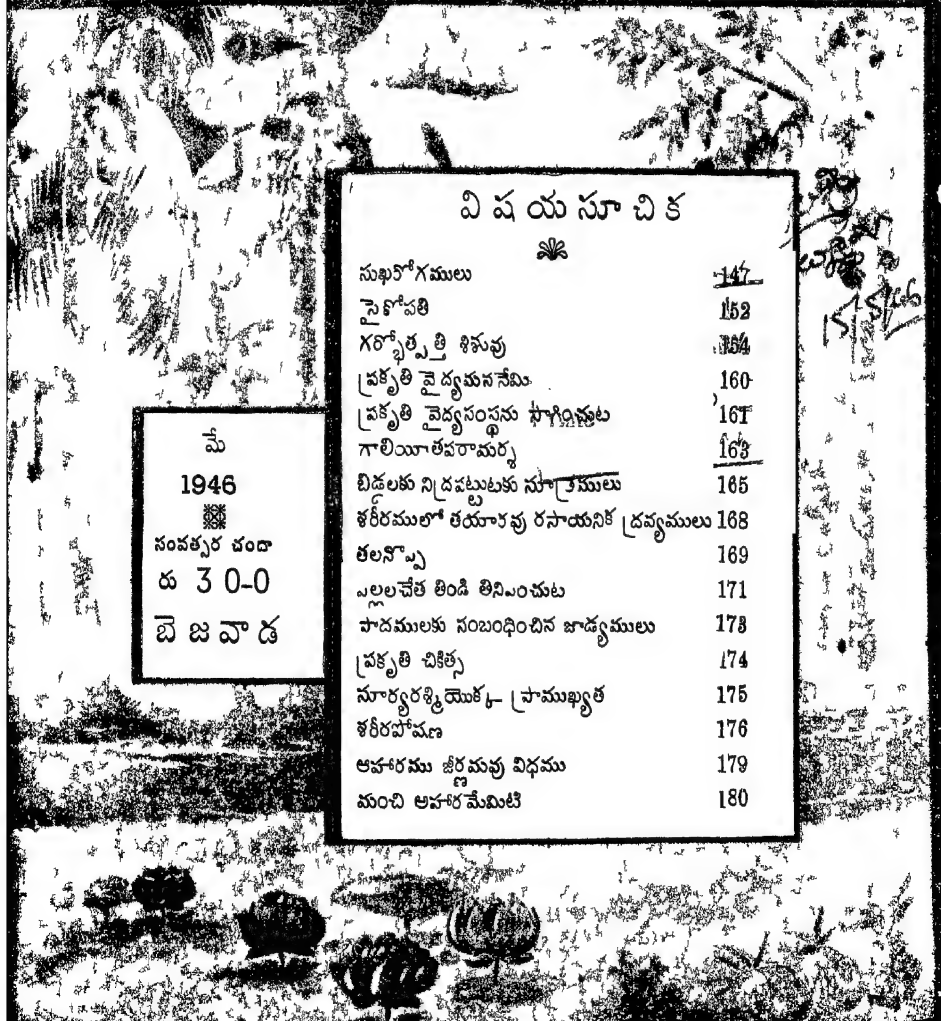
ణంబేమి? తెలిసినవారైన ఆయనను జూపకముగమకొనలేమి! జ్ఞానముంచుకొనినను హృదయపూర్వకముగ గాఢనీతితో చిలుకలుకులవలె నుచ్చరించుదురే ఈశ్వరనామము చిలుకలుకులవలె నుచ్చరించువారు ఈశ్వరనామ స్మరణ కలవాడగుటకు యోగ్యుడగు గ్రహించలేర

ఎట్లు చెబునుకొంగలదు ఈశ్వరమోక్షమును నెమ్మలు చెప్పలేదే? దానియందీ వైద్యులకు యోగ్యములేదు ఆ పవిత్రగంగాధవాని ప్రతి యంను లభించగలదని వారికిని చుచో గారికతిండేయుండద అంగునేలేవారు క్షుణ్ణనరిగా గుండులుమీద ఆధారపడకతప్పదు ఈమందలవలన వైద్యులకు పట్టించుటయే గాక ఆకస్మిక ఉపశమనము కలుగుచున్నట్లు రోగులకూడా భావించుచున్నాగ ఫలాని వైద్యులు చూచుమందువలన జబ్బుగిదిరినదని కొంతమంది చెప్పచో అవైద్యుని వ్యాపారము వృద్ధియగును

భగవన్నామ చరణయొక్క సుహృత్వము నెరుంగనివైద్యులు భగవన్నామ స్మరణచేసికొనవలసినదిగా రోగుల కలుచెప్పుదురు భగవన్నామమన కాపీ వ్రాయుటకాదు అది అనభవమువల్ల తెలిసికొనవలసినది స్వానుభవము గలవాడే భగవన్నామ స్మరణ చేసికొనుమని చెప్పగలడు అన్యలు చెప్పలేరు ఈశ్వరునియొక్క సహస్ర నామములలో నేటికీ దానినైనను స్మరించుచో సకలజ్ఞానములు మటుమాయమగును



వక్రతి గ్రంథాల మేడ్యూమం పత్రిక



విషయ సూచిక



సుఖసోగములు	147
పైకోపతి	152
గర్భోత్పత్తి శిశువు	154
వక్రతి వైద్యమన నేమి	160
వక్రతి వైద్యసంస్థను సౌగంధ్యము	161
గాలియూతపరామర్శ	163
బిడలకు నిద్రపట్టుటకు సూత్రములు	165
శరీరములో తయారవు రసాయనిక ద్రవ్యములు	168
తలనొప్పి	169
ఎల్లచేత తిండి తినించుట	171
పాదములకు సంబంధించిన జాడ్యములు	173
వక్రతి చికిత్స	174
సూర్యరశ్మి యొక్క ప్రాముఖ్యత	175
శరీరపోషణ	176
ఆహారము జీర్ణమవు విధము	179
మంచి ఆహార మేమిటి	180

మే
1946
సంవత్సర చందా
రూ 30-0
బె జ వా డ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథములు	
సునిశితశైత్యం	4 8 0
ప్రాధప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణశైత్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టిశైత్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధార చికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కుళుబ్బనపుచికిత్స	0 6 0
ఉష్ణపానము	0 6 0
రామచంద్ర జలచికిత్స	0 4 0
మానేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

అహగళాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావివనము	
కొబ్బరిగుచ్చి	1 8 0
ఉష్ణ	0 1 0
తెల్లచక్కరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషకుల్యము	0 6 0
అమరసాహారము	
విరుద్ధాహారమిత్రము	0 2 0
అహారసమేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
అహారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

లిత్యవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
ననుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0

హగమట్ట ముక్కుపాడం	0 4 0
కిల్లుము తి సాగ పీపా	0 4 0
టీకల ఖండన	0 1 0
దౌష్పదశైత్య మొ యూహ	
కాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననీయ డాగ్	
అభిప్రాయము	0 2 0
హగమ పున దిములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు	
రోగమేల కలుగ ను	0 14 0
స్వాహిక	
చికిత్సానియమములు	0 0 0
ఆరోగ్యవర్ణము	0 8 0
ప్రకృతి చికిత్స	
ఉ న్యాయములు 2 భాగ	
ము ౪ ఒక్కొక్కటి	0 0 0
న్యాయధర్మానుసార	
వివాహ గృతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రియలు	0 3 0
శిశుమాలల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము క మేచ్చ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైత్యము	1 4 0
ప్రకృత చికిత్సాగ్రంథము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0

3 భాగము	1 8 0
4 ౫ 6 7 భాగములు	
ఒక్కొక్కటి	0 6 0
వినిమా	0 14 0
ధ్యా చికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
స గానానచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాగ్రంథము	0 5 0
వైద్యవిషయము	0 8 0
తిదోషములు	0 6 0
వివిధాహారము	0 2 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
ప్రాణాయామము	1 4 0
వివిధవ్యాధులకు	

చికిత్సాగ్రంథములు

త్యయ	0 12 0
చలిస్థిరము	0 4 0
వాస్తీరియా (మూర్చ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
కబ్బుసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మనుచికిత్సము	0 8 0

వేదాంతము - ఇతరములు

నాగిగానరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచార జీవనము	0 6 0
ముక్తిప్రక శము	0 8 0
ర మర్త్యస్వామివేదం	
తొవన్యాయములు	
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
భగవద్గీతాయము	0 6 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	తల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	తల 2 0 0	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	తల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి	తల 3 0 0	

చిరునామా పరిశ్రమలకు పంపించుటకు వీలగును.

చిరునామా పరిశ్రమలకు పంపించుటకు వీలగును.

చిరునామా పరిశ్రమలకు పంపించుటకు వీలగును.

ప్రకృతి

సహజవైద్య పచిత్ర మాసపత్రిక

అంపుటము 28

బెజవాడ మే 1948

సంచిక 5

సుఖరోగములు

(ఆంగీరసుడు)

గర్భాశయచ్యుతి

గర్భాశయములోని వివిధభాగములను గూర్చి ముందుగా చెప్పి శరవంత గర్భాశయచ్యుతిలను గూర్చి చెప్పుతాను

కండరములతో తయారుకాబడి లోపల ఖాళి ఉండు స్త్రీమర్దనయవముపురషునితో సంబంధము కలుగుటకు పూర్వము మూడు అంగుళముల పొడవునన, హైభాగము రెండు అంగుళముల వెడల్పుగాను ఉంటుంది ఒక అంగుళము మందముగా నుంటుంది మొదటలో 1-1/2 ఔన్సుల తూకము కలిగియుండును వయసు వచ్చినకొద్దీ బరువు పెరుగుతుంది గర్భాశయము ముందు వెనుకలకును ప్రక్కలలకును వాలిపోకుండా కండరములచేత బంధింపబడి ఉంటుంది రెండు కండరములు ముందునకును, రెండు కండరములు వెనుకకును చేరి రెండు కండరములు మధ్యనకు లాగిబట్టి ఉంటుంది గర్భాశయము యొక్క కుతికను మూత్రాశయముయొక్క వెలుపలి భాగముతో కలుపు రెండు కండరములు గలవు ఇది ముందు భాగము వెనుకప్రక్క గర్భాశయములో బంధింపబడి ఉంటుంది ప్రక్కలు కూపకముతో బంధింపబడి ఉంటుంది రెండు గర్భాండములను కలుపుచేరి ఒక కండరము రెండు ప్రక్కల గలవు

గర్భాశయములో మూడు భాగములు గలవు హైభాగము, ఇది కొద్ది వెడల్పుగా నుండును దీనిని Fundus అంటారు ఈ భాగములోనికే గర్భాండములను కలుపు గర్భనాళములు వచ్చును

(2) మధ్యభాగము సన్నగానుండును

(3) కుతిక యొని వివరముతో కలియుచోటు గర్భాశయములోపల ఆనువుపొర ఉండును ఇందులో అసంఖ్యాకములగు గ్రంథులుగలవు గర్భాశయములోని ఆనువు పొరయు, యోనిలోని ఆనువుపొరయు ఒకటేను ఈపోరే గర్భనాళముల ద్వారాపోయి ఆంత్రీవేష్టనముతో కలిసిపోతుంది అందువలననే యోనిలో కలిగిన మంటలు ఆంత్రీవేష్టనముచేత పోతవి గర్భాశయపు ఆవరణగోడలలో మూడు పొరలుగలవు ఇందులోని లోపలపొరను గూర్చి పైన తెలుసుకొన్నాము మధ్యపొరలో కండరములుండును ఇది ప్రధాన భాగము మూడవ పొర గర్భాశయపు కుతికవరకే ఉండును

ఆరోగ్యవంతులలో గర్భాశయపుకుతిక చాలా సున్నితముగాను, లేత గులాబీరంగుతోను ఉండును

గర్భాశయములోనూ మధ్యభాగము ప్రధాన హింతు ధమనులును చెడరక్తము ప్రవహింతు సీరలును గలవు ఈ రక్తవాహికల

వగా నుండునుగాని పెండిఅయి భ్రలతో కాపురము చేయుస్త్రీలలోనే యీ రకము చాలా యెక్కువగా ఉంటుంది ప్రసము కష్టమైనపుడు వాడినకత్తు వలనను యీ రకము సంపూర్ణ మగునంటారు

శ్మశ్రము పైకిలు తొక్కుట వలనను యిది సంభవించునంటారు ఒకప్రక్క వరగబడి నిలుచుండుటవలనను యిది వస్తుందంటారు ఋతు దినములలో చేసినతీవ్రవ్యాయామమువలనను యిది కలుగునంటారు

(1) గర్భకోశము యోలోనికి కొద్దిగా అనిగా ఒకటి రెండు అంగుళములైనను జారవచ్చును మరి కొందరిలో యింకా యెక్కువగా జారును దిగబడిపోవుట వలన బరువు కట్టికట్లుగా ఉంటుంది ఉదరము క్రింద భాగము నొప్పిగా ఉంటుంది దీనిని Prolapsus of the womb అని అంటారు

(2) ఈ రకములో గర్భకోశము యోనివివరమును దాటి బయటకు వచ్చును గర్భకోశము యొక్క కుతిక యోనిప్రదేశమును దాటివచ్చును దీనితో యోనియొక్క అవరణ గోడలును బయటకు వచ్చును గర్భకోశము మూత్రకోశముతో బంధింపబడి ఉండుటచేత మూత్రకోశములను కూడా గుంజును కండరము లన్ని మరీ దుర్బలము లైనపుడే యీ గతి సంభవిస్తుంది వెనుకటికన్నను యీ రకములో బాధలు యొక్కువగా నుండును భరింపవలవిగావు బయటకు వచ్చిన గర్భకోశపు కుతిక మీద పుండ్రుపడును ఈ పుండ్రు వెంట తరుముకొరకము కారుతుంది దీనిని Complete prolapsus of the womb అంటారు

(3) ఇది మరీదారుణము కానీ చాలా అరుదుగానే ఉంటుంది గర్భకోశము యోని వివరములో దిగబడిపోవుటయేగాక తలకిందులగుతుంది ఈ కేసులలో గర్భాతులైనయెడల తలకిందుగా నుండవలసిన శిశువు తల మీదకు అగుచు అందువలన సుఖప్రసవము జరుగదు చాలా కష్టపరమగుతుంది దీనిని inversion of the womb అంటారు

ఇకను మలకోశము మీదకు సగము వాలుటయు, పూర్తిగా వాలుటయును మూత్రకోశముమీదకు సగము పెలుటయు, పూర్తిగా వాలుటనుగూర్చి తెలుసుకొందాము

(4) గర్భకోశముయొక్క పైభాగము మూత్రకోశముమీదకు వాలిపోతుంది గర్భకోశము మొదట యధారీతిని ఉండక ప్రక్కకు జరిగి పోతుంది, మలకోశమును ఆనుకుంటుంది దీనిని Antiversion of the womb అంటారు మూత్రకోశముమీద గర్భకోశము వాలుటచే మూత్రకోశములో మంటలు యెక్కువగుతాయి పోటు కలుగుతాయి మూత్రము తెంపుగారాదు ఎవ్వపుడు విడుదల చేయవలసినట్లే ఉండును కానిరాదు బాధగా ఉంటుంది యంత్రీనాయముతోగాని బయటకు రాదు

(5) పై రకములోకన్న యీ రకములో గర్భకోశము మూత్రకోశముమీద పూర్తిగావాలి పోతుంది గర్భకోశపు కుతిక జరగనువచ్చు, జరగక పోనువచ్చు గర్భకోశపు పైభాగపు బరువువలన యిది జరుగుచున్నదను ప్రతీతి గలదు గర్భకోశమును అడుపులోనుంచు కండరములబలహీనతవలననే యిది జరుగుతుంది ఇది ప్రణామగతముగా వస్తుందను ప్రతీతియు గలదు ఇవనేదియ్యములు పూర్తిగా పెరు

దకుగాని, మలకోశము మీదకుగోని, కొద్దిగా వైనా వాలక ఆనీ, ఆనక ఉండును ఈ రకమును చ్యుతి అనుటకన్న కొద్దివంపు అనుట ఉచితము ఈ వంపును తొలిరోజులలోనే నగిచేయుట యుక్తము

దీనిని obliquity of the womb అంటారు

మరొకరకము గలదు ఇందులో గర్భకోశము లోపుండ్లు పడతాయి ఇవిచాలా అరుదుగా ఉంటాయి మంటలు, పోట్లు ఉంటాయి వీనిని Hernia of the womb అంటారు ఇంతవరకు చ్యుతిలను గూర్చి చెప్పిన ఇకను వీటికి మందుపైద్యమువారు చేయు చికిత్స ప్రక్రియలను గూర్చియు ఎక్కువ వైద్యమువారి పరామర్శనుగూర్చి చెప్పుతాను గర్భాశయచ్యుతులకు మందుపైద్యము వారి చికిత్సప్రక్రియ లేవంటే గర్భకోశము యోని లోనికి దిగబడిపోతుండా యీ రెండు కలిసిన చోట ఉంగరముల బిగిస్తారు గర్భకోశము జారి క్రిందపడకుండా అవరణగోడలను బిగిస్తారు ఈ ప్రక్రియలవలన కలుగు అపకారములను గూర్చి డాక్టరు ఫ్రాడెన్ బర్గ్ చెప్పిన వాక్యములనే యిచట పొందుపరుస్తాను

గర్భాశయచ్యుతులకు పై వద్దతులను ఉపయోగించరాదు ఎందుకంటే యోనికి సరిపోయిన ఉంగరములు దొరకవు ఒకవేళ దొరికినా యోనికి కలుగచేయు ఒత్తిడివలన ఆ ప్రదేశములో మంటలు పుట్టుతాయి ఈ ఉంగరములను నిత్యమును శుభ్రీకరచుట వీలులేదు. ఏ రకమైనచ్యుతికి వాడినప్పటికీ యీ ఉంగరముల వల్ల వచ్చిన ఒత్తిడికలుగు మాట మాత్రము నిజము ఈ ఒత్తిడితో యోనికండరములు,

గర్భకోశకండరములు మూత్రకోశకండరములు మలకోశ కండరములు మరీభలహీనమగుతవి ఆ ఉంగరములు పట్టి ఉంచునంతవరకును గర్భకోశము నియమితప్రదేశములో ఉండుమాట నిజమేను ఆ ఉంగరములు తీసిన తరువాత గర్భకోశము వెనుకటి స్థానములోనికి పడిపోవును అంతకన్న మరీ అధోగతి లోనికి పోవుట యు గలదు అందు వలన వెనుకవాడిన ఉంగరములు పనికిరాకపోవుటయు పెద్దఉంగరములు కావలసినవైనవి ఇచ్చాగే ప్రతితడవా పెరిగిపోతుంది రోగము పెరిగినకొలదీ యీ ఉంగరములు నిరుపయోగమగుతవి

కండరములలోని బలహీనతవలన యీచ్యుతులు యేర్పడుచున్నవి చచ్చు పడిపోయిన చర్మమును బాగుచేయవలెనంటే వ్యాయామము యెట్లు అవసరమో అట్లకే యీ కండరములు పుష్టివంతము లగుటకును వ్యాయామము అవసరము

గర్భకోశము యొక్క ఉనికి (position) గూర్చి యిదివరకే తెలుసుకొన్నాము మలకోశము లోను, మూత్రకోశములోను కలిగిన అసహజమగు ఉష్ణములు యీ కోశములోనికి వచ్చును ఈ ఉష్ణత్వము వలన గర్భకోశమును అదుపులో నుంచు కండరములలోని పటుత్వము బిగివిత్తిపోతవి కండరములు బలహీనము లగుటవలన యోనిలోనికి జారిపోవుటయు, మలకోశము మూత్రకోశముల మీదకు నగమును పూర్తిగాను వాలిపోవుటయు సంభవించును

కండరములు బలహీనము లగుటవలన యోనిలోనికి జారిపోవుటయు మలకోశము మూత్ర

కోశము మీదను సగము పూర్తిగాను వాలి పొవుటయు సంభవించును కండరములు బలహీనములు కాకుండా ఉండవలెనంటే మలకోశములోను, మూత్రకోశములోను అనవసరమగు ఉష్ణము కలుగకుండా కాడవలెను మలబద్ధకము కలుగకుండాజూకు కొవవలెను అగ్రముని తోచిన నెంటుకీ మూత్రోమును, గుండును వినంచవలయును నిరోధించరాదు. అన్నప్రేగులను బట్టికొని బారస దార్ధములను మానవలెను జారుదల కలిగించు వస్తువులనే తినవలెను మరచియ్యమును ఎండివంటలను విసర్జించవలయును. మూత్రోమును పెంపుచేయు ఆకుకూరలను, కాయకూరలను, విరివిగా వాడవలయును చన్నీటి కటిస్నానము బాగా ఉపయోగ

పడును చన్నీటితో చేసిన డూప్ యెంతైన ఉపయోగకరము అత్యుపేత - స్నానములు, ఉపవాసు అననరమునుబట్టి ఉపయోగించవలెను.

తల పల్లముగానుంచి కాన్పు కొంచెము ఎత్తు ప్రదేశమున ఉండునట్లుయేర్పాటు చేయబడిన బల్లమీది పరుండటవలనను, కాళ్ళను నిలుపుగా వెకి యెత్తుటవలనను చాలా ఉపయోగము కలుగను అన్నిరకముల గుచ్చుతుంటును యీ వ్యాయామము చాల ఉపయోగిస్తుంది Knee chest position లో అనగా తల కీడకును ముడ్డిపైకిని ఉండునట్లు బోర్ల పరుండుటవలన ఒకటి, రెండురకములగు చ్యుతులు కుదురును ఈస్థితిలోకూడా నుఖముగా నుండునంతవరకీ పరుండవలయును

పైకొపతీ

సామె

నన్నుకము లేకపోయి నండవలన యెంత చిన్నోగనైనా యెట్లుకుదరదో తెలుపుటకు గాను వారంరోజుల క్రితము జరిగిన ఒకరోజు చరిత్రను టూకీగా వ్రాస్తాను వివరములు తెలియునుగాన అతిశయోక్తులు వ్రాయును సంపన్న గృహస్థుని కుమార్తె వీరికి యేబది సంవత్సరముల వయస్సు ఉంటుంది జీవితములోనిసగంభాగం బస్తీలలోనేగడచిపోయింది డబ్బుగలవారు కావున, కూస్తకు ఘనవైద్యులను పిలుచుకొనివచ్చి చూపించు ఆచారము యీ సమస్యని సంవత్సరములనుండి ఉన్నది అందువలన యేకాంత జలుబుచేసినా బాధకు దారితీసింది, విద్యకు పోవలసినదే కాదు బిడ్డగా భావించుటకు మందుల

సేవింపవలసిందే చిన్నపామునైనా పెద్ద కర్రలోనే కొట్టువలెనను భావమే నామనస్సులో వాత్తుకొంది పాముయొక్క చిన్న, పెద్దలకు తెలుకోవలసిన అనరము లేకుండనేపోయింది రమ్మన్న పుడిల్లావచ్చే డాక్టరులనుచూస్తే వీరికి వ్రుండే విపరీతవ్యక్తులలో వింతలేదుగా!

యధారాజా తథాప్రజా అన్నట్లు వీరిపల్లలు కూడా సాధారణముగా లల్లిదండ్రులను అనుకరిస్తూనే ఉంటారు వారిపోకడలే వీరికిని తరచుగా అలవడుతూ ఉంటాయి

వేనవికాలపు యెండలకు భరించలేక పల్లెటూరిలో ఉండామనుకొని నవప్రయత్నముగా వచ్చారు వీరితో బాటు వీరి కుమార్తెనుకూడా తీసుకొనివచ్చాడు. సున్నితమైన దేహమగుట

వలన ప్రయాణపు బడలికచేసింది జలుబుచే
ంది తొమ్మిదవదిశముపట్టింది దాని వెంట
వచ్చు పొడిదగ్గు ప్రత్యక్షమైంది బాగావేడి
చేసి ఉండటచేత యెంతదగ్గినా శ్లేష్మము తెగి
వచ్చేదికాదు శ్లేష్మము తెగివస్తున్న కొద్ది
దగ్గుయొక్క పరిమితి తగ్గుతుంది అంతా
ఉండదు

తామేమో శలవులకు ఉండామనుకొని మూ
టాములై పట్టుకొని యిచ్చటకు రావడము
ఇచటికివచ్చి కుదురుకోక పూర్వమేదగ్గుచేత ఈ
పెనుభూతము వెంటబడటము, డాక్టరు వి ని
వదలిరావడము ఎల్లెటూరు కావడమువలన
వాడుకోరిన సైద్యసహాయము లేకపోవడముతో
అలజడి కలిగింది సరే అందికలోనున్నవిగదా
అది మృత్యువు అలిచారు సరే ననివెళ్ళాము
దినమువకు చిన్నటితో ఎనిమూ రెండుతడవలు
చేయించాము ఆరుకములా ఫలముల రసము
యిచ్చినాము నీలికాంతిలో మూడుగంటల
కాలము పడుకోబెట్టినారు నలుబదియేనిమిది
గంటల ఉపవాసముంచునప్పటికి రోగము
తగ్గిపోయింది

సరేనని మూడవసాడు కొద్ది అన్నమును సొర
కాయ కూరతో పెట్టమన్నాము ఏమిజరిగిందో
గాని తిని గంట ఆయిందో లేదో వెనుకటి
బాధలు మళ్ళీ ప్రత్యక్షమైనాయి శైత్యోప
చారములు చేస్తే అవన్నీ తగ్గిపోయినాయి
తరువాత ఆట బాధలు కలుగలేదు

రోగి నీరసపడుచుండుటచేతను పొట్టనరములు
చిగిలిసి నట్లుండుటచేతను, గర్భవతి అగుటచేతను

నాలుగురోజులు యెక్కువ పట్టితే పట్టిందని
అన్నమును చాలా తగ్గించి పెట్టినాము బాధ
లు ఉన్నాయనిపించినాయేగాని క్రిందటి రో
జంత తీవ్రముగా రాలేదు అంతకాలము
ఉండలేదు అంత శైత్యోపచారములతో
పనిలేకుండా పోయింది

శైత్యోపచారములతో శ్లేష్మము తెగివడుట
మొదలుపెట్టింది దగ్గుకూడా తగ్గింది పైతే
సోపు పెట్టివంటే మొదటిలో శ్లేష్మపు పరి
మితి పెగిరినట్లు తోచింది మూయింటికివచ్చిన
వైద్యుడు యీ విషయమును వారికి చెప్పాడు
పులిసి యెక్కువసల మాక్రమించుకొంటేగాని
బయటకుపోదను సామాన్య విషయమును వారి
కెంతసచ్చెప్పినా సచ్చలేదు ఊపిరితిత్తులు
చెడిపోతున్నయని యింకనుంటే పనిరాకుండా
పోతాయని అలజడి కలిగింది, సరేనని ప్రయాణ
మైరారు

దీనికి అనుకూలముగా ఆరోజున ప్రియను
రెండుగంటలు లేటయింది నానా ప్రయ స
పడి పదకొండంటికి అచ్చటకు చేరారు

సాయంకాలము డాక్టరుని తీసుకొనిరాగా
కథంతావిని ఒకనవ్వు నవ్వి యిచ్చటమేము
పాడినపాటే పాడాడు చెప్పాడు తూ, చా
కూడా తప్పలేదు

మేము చెప్పినపథ్యమే పెట్టాడు కాస్తమిక్కిరు
యిచ్చాడు రోగము రెండురోజులలో నయ
మైంది

ఇంతకీ గుడిమేము కట్టాము శిఖరము వారు
పెట్టారు డాక్టరునేమో వీరు శ్లాఘించారు



గర్భోత్పత్తి శిశువు



మృ అంజనేయులు

తల్లి అగుటకు అవసరమగు వయసును గూర్చియు గర్భోత్పత్తి మొనలుకొని ప్రసవము అగువరకు జరుగు క్రమమును గూర్చియు గర్భవతులకు వచ్చు రోగములను గూర్చియు వాటికి వాసు మందు వలన జరుగు అపకారమును గూర్చియు గర్భవతిగా నున్నపుడు చేయవలసిన వ్యాయామమును గూర్చియు తినవలసిన అహారమును గూర్చియు ధరించవలసిన దుస్తులను గూర్చియు అవలంబించవలసిన క్రమమును గూర్చియు టూకీగా వాస్త్రాను

ఇమవది సంతకరముల దాటిన తరువాత స్త్రీకి కలుగు సంతానమే దృఢకాయులు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు ఇంతకులోగా నిలిగిన వారు దుర్బలులుగాను అనారోగ్యులుగాను ఉంటారని వ్యాయామ శాస్త్రవేత్తయగు బెర్నార్డు మార్కోఫాడ్జ్ అభిప్రాయపడుచున్నాడు ప్రతివంగమా సంతకరముగర్భమురాను ప్రతిశుక్లానువు శోణితానువుతో కలిసిపోదు సంభోగ సమయములో పురుషునినుండి కొన్ని వేల శుక్లానువులు బయటకువచ్చును ఇట్లా బయటకు వచ్చిన అనువులలోను ఒకటిమాత్రమే గర్భకోశములోని పొరనుబట్టుకొని ఉండును శుక్లానువుగకు యీ ఫలదత్తర పదివదిహెను రోజులవరకు ఉండును

ఇక శోణితానువు అన్ననో గర్భాండముల నుండి గర్భనాళములద్వారా అసంఖ్యాకములకు శోణితానువు వచ్చును ఇదే ఋతురక్తము. వీటితోని ఒక శోణితానువు గర్భకోశములో నిలవఉండును ఈ శోణితానువువకు రోజులవరకు ఉండును

ఉండును పురుషునినుండివచ్చిన శుక్లానువు అప్పటివరకే గర్భకోశములో నిలవఉన్న శోణితానువు శోణితానువుతో కలిసిపోవచ్చును లేదా తరువాతి వచ్చు ఋతురక్తములోని శోణితానువుతోనైనా కలిసిపోవచ్చును ఈరెండు పక్షములలోను బిందుచేర్పడుతుంది ఈబిందువు మొదటి వారములలో గర్భకోశములోని అమత్వచమును ఒడ్డుకొని ఉంటుంది క్రమేపేదై శిశువుగా తయారవుతుంది బిందువేర్పడుటకు ముందు ఋతుమతి అయినది మొదలుకొని ప్రసవము అగు వరకును నలుబది వారములుగాని రెండువందల యెనుబదిరోజులుగాని పట్టుతుంది ఇంతకుమీరుటయు గలదు సృష్టిక్రమమునకు కారణభూతమైన స్త్రీ గర్భుతిగా నుండునపుడును, ప్రసవించిన తరువాతను బాధలు పొందుటకుగాను నిర్దేశించబడ లేదు ఆహారములోని లోపములును విహారములోని తేడాలును నాగరికతా ఫలితములును, యిందుకుతోడుపడుచున్నవి రాజాను దుర్భరరోగముల కిన్నిటికిని యీ వక్రీకరణలు కారణ మగుచున్నవి గర్భిణీ కాలములో స్త్రీ జననేంద్రియములలోనేగాక దేహము ముత్తములో మార్పులు కలుగుతవి నాడులు ఉద్రిక్తములగును మనసులో ఉద్రిక్తము కలుగును కొందరిలో మానసిక స్థితి యేర్పడుతుంది దిగులు యేర్పడుతుంది జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. కొందరిలో ఉత్సాహము పెరుగుటయు గలదు లోపలేశివులోని మలినములనుకూడా తల్లియే బయటకు పంపవలసి వచ్చుచున్నది యీమె రక్తములోని మలినములు పెరుగుతవి ఈ రక్తమును శుద్ధిచేయుటకు హృదయము ఎక్కువ

వగా న్పండినుంది ఊరితిత్తులు యెక్కువగా పనిచేస్తవి రక్తప్రసరణము అధికమగుతుంది చర్మము సరిగా పనిచేయదు అందువలన చర్మము మీద మచ్చలు యేర్పడుతాయి మూత్రపు పరిమితి, తడవలు పెరుగుతవి గర్భకోశము పెరిగి చిన్న పేగులలో ఒత్తిడి తగులుటచేత మలబద్దకము హెచ్చుతుంది

గర్భవతి అయిన తొలివారములో ఓకర్నితలు కలుగుతవి వేవిళ్ళు వస్తాయి ఆకలి మందగిస్తుంది నోటివెంట నీరు ఊడుతుంది తరుచుగా జలుబు చేసినట్లు ఉంటుంది పల్లెచిగుళ్ళు వాస్తాయి పండ్లలో తొర్రలు యేర్పడుతాయి అంతర్వ్రణము, క్షయమొదలగు రోగములు గర్భిణీకాలములో నిలిచిఉండి ప్రసవానంతరము త్వరగా బయటకు వచ్చుటయుగలదు

సుఖప్రసవము కలుగ గలందులకు చాలామంది టొనిక్కుల తీసికొంటారు ఈటొనిక్కుల అన్నిటిలోను కొద్దిగనో, గొప్పగనో సారాయి ఉండును ఈ సారాయివలన తల్లి యొక్క మనోభౌతిక దేహములకేగాక కలగు శిశువు దేహములకును బాధలు కలుగుచున్నవి ఈ తరుణములో తిన్నమందులవలననే తరువాత మానసికవ్యాధులు, దంతవ్యాధులు, మలబద్దకము, గ్రోహాశి, అతిసారము, మూత్రవ్యాధులు, నీరసము, దగ్గు, నోటి వెంట నీరు ఊరుట, పాలులేకుండపోవుట కలుగుచున్నవి

గర్భకోశము స్థానభ్రంశమును పొందక సరియైన స్థితిలో నున్నపుడు శిశువు కృమముగా పెరిగి పెద్ద ప్రాణమునకు యెట్టి బాధలు కలుగజేయకు బయటకు వచ్చును గర్భకోశము యేర్పడుటచేత చాలామంది శిశువు కృమముగా

పెరుగదు బాధలేకుండా బయటకు రాదు గర్భకోశము తలక్రిందులై యొనివివరములో దిగబడి పోయినపుడు గర్భవతులు కారు అయినా నవమౌనములు భరించరు భరించినా శిశువులను వాడితేగాని పెద్దప్రాణము బయట బడదు

గర్భకోశములో బింద లేర్పడక, గర్భనాళము లలోగాని గర్భాండములలో గానీ గర్భము యేర్పడుటయు గలదు ఇందుకు గర్భాండము లలో చాలా అరుదుగా యేర్పడుతుంది

గర్భనాళములలోని బిందులేర్పడితే యిగొట్టముల వెంట తరుచుగా రక్తము వస్తుంది బిందులేర్పడిన మొదటివారములోనే యీ రక్తము వస్తుంది ఈరక్తమును కేసులలో నవమౌనములు నిండిన తరువాత ఆపరేషనుచేసి, శిశువును, మాయన బయటకు తీయవలసినదే యొనివివరమును, రూపకమును అధ్యులు నుండు కండరములు, యెముకలలోని స్థితిస్థావకము లేనందువలనను సుఖప్రసవము జరుగదు కష్టతరమగును

గర్భవతులుగా నున్నపుడు కలరా, షులేరియా నన్ని పాతము, న్యూమోనియా, మధుకోశ వ్యాధులేగాక పచ్చసెగ, నవాయి మొదలగు సుఖరోగములు కూడా వచ్చుటగలదు ఈరోగములకు వాడిన క్యూనా, పాదరసము, అయోడిన్ ల వలన గర్భస్రావము కలుగను నవాయిరోగమునకు పాదరసము వాడకుండా మానిన యెడల గర్భస్రావము కలుగదు నవాయిరోగము తగ్గిపోతుంది పాదరసము వాడినందువలననే గర్భస్రావము జరుగుచున్నదని హెన్ డెల్ల్యూల్ అభిప్రాయ వదులు న్నారు

గర్భము ధరించిన వెంటనే తెలుసుకొని తగు శృద్ధిసీనినిన యెడల యెటువంటి ఒడుదుడుకులు లేకుండానే సుఖముగానే గడచిపోతుంది. గర్భవతిలయిన తరువాత బయటచేరదు బయట చేరక పోవుటయే ప్రధాన ఉద్దేశముగా తీసుకొనరాదు ఎందుకంటే పాండు క్షయ మొదటి దశలోను, నాడీ వ్యాధులతో బాధపడువారును బయటచేరరు కొందరు నాలుగు అయిదు నెలల వరకును బయట ఉంటూనేగర్భవతులగుతారు.

గర్భవతులుకాగానే కొంచెము మొరోజుగా ఉంటారు చలాకత్గితుంది ఎంత సహవంతులైనా కోవనగ్రభావులగుతారు అరుచి యేర్పడుతుంది నోటిలో నీరు ఉరుతుంది పాంతులు, ఒకరింటిలు కలుగుతాయి.

స్త్రీములలోని రక్తస్రవణ మొదలుపెట్టేతర్వాత ముటు బరువుగా ఉంటాయి చను మొనలు పెద్దవగుతాయి కల్లవడుతాయి బొడ్డుక్రింద నల్లగిరి యేర్పడుతుంది ముఖము మీద నల్ల మచ్చలు యేర్పడుతాయి.

మొదటిలో బిందువు అంగుళములో నూట యిరువదవ వంతు వ్యాసరేఖ కలిగిఉండును ఈ బిందువు గర్భకోశము లోని ఆమత్వచమును త్రొక్కికొని ఉండును నాలుగు వారములు గడచునప్పటికి యీ బిందువే కోడిగుడ్డు లోని నగము వరిమాణములో ఉండును రెండు నెలలపూర్తి అగునప్పటికి కోడిగుడ్డు అంత ఉండును ముంద్రభార ఉండును ఈ భారమువల్ల నడకవలెననులో అంగుళము పొడవుగల యీ బిందువు తేలి ఆడుచుండును ఇప్పటికి కన్నులు, చెవిలు, నువ్వు, నోరు, జననేంది.

యములకు చిన్నము లేర్పడును హృదయము యేర్పడుతుంది అంతరవయనము, లన్నియు నూత్నముగా యేర్పడుతాయి.

బిందువును ద్రవమును అవలించివుండు పొరలో పల భాగము మెత్తగాను వెలుపలి భాగము గట్టిగాను, ఉండును బిందువును పొరను ఒక ప్రేగు కలుపును దీనినే (cord) కాల్చి అందురు దీనిద్వారానే బిందువుకు కావలసిన పోషక పదార్థము లన్నియు లభించును.

మూడు నెలలు నిండున పుట్టి చూడు అంగుళముల పొడవున ఉండును నాలుగు నెలలు జరుగునప్పటికి అయిదు అంగుళముల పొడవునను, అయిదు నెలలు నిండునప్పటికి యేడు అంగుళముల పొడవునను ఉండును తరువాతి కలుగు కదలికలను గర్భవతి తేలికగానే తెలుసుకొనగలదు ఈ నెలలో భూసతనము జరిగితే కొన్ని నిమిషములు మాత్రమే ప్రాణము ఉంటుంది ఆరు నెలలు నిండునప్పటికి వదిలొమ్మ అంగుళముల పొడవున ఉండును ఇప్పుడు బయటబడిన యెడల నొకటి మొదలు పదిహేనురోజులవరకు బ్రతుకును అయిదుములన్నియు పూర్తిగా వెరగవుగాన చనిపోవును.

ఏడు నెలలు జరుగునప్పటికి ఎదునాల్గు అంగుళములపొడవు ఉండును ఈ తరుణములో బయటకువచ్చిన శిశువు సాధారణముగా చనిపోతుంది. కాని పెచ్చదనము కలుగజేయు ప్రాణశములలో భద్రపరచినయెడల సజీవురాలగుటకు సాధకాకముగలదు ఎనిమిది నెలలు నిండునప్పటికి పదిహేను అంగుళముల పొడవు ఉండును ఈ శిశువు తగుకృద్ధ సీనుకొనినయెడల బ్రతుకుతుంది పొట్టిది నెలలు నిండు

నప్పటికి పది పాడు అంగశముల పొడవున ఉండును ఇప్పుడు బయటకువచ్చిన శిశువు యే మాతృపు శ్రద్ధతీసుకొన్నను తప్పకుండా బ్రతు కుతుంది

పదవ నెల చొరబడిన తరువాత అవయవస్ఫూర్తి బాగాకలుగుతుంది సుఖప్రసవము అగుతుంది గర్భిణీకాలములో కూచకములోని కండరములు, యెముకలు విరిచిపెండును ప్రసవా వంతరము సంకోచమును పొందును. ఇందుకు అనుకూలపడవలెనంటే పీటిలో స్థలస్థాపకము ఉండవలెను శ్లశ్మతస్థాపకము యెక్కువస్తుంది తగుమాతృము వ్యాయామము, యుక్తమగు ఆహారమువలననే యిది లభిస్తుంది

స్థలస్థాపకము లేనందువలన కండరములు, యెముకలు, సంకోచీ, వ్యాకోచముల పొం డక అట్లనే నిలబడిపోవును అందువలన శిశువు క్రమముగా పెరుగదు పెరిగినను బయటకు తేలికగారాదు

గర్భిణీస్త్రీలు మొదటి మూడు నెలలలోను తీవ్రమైన వ్యాయామము చేయవచ్చునుగాని నాలుగు, అయిదు నెలలులో అవేమియు పనికిరావు పరుగు, స్వారి, నర్కను ఏమాత్రము పనికిరావు నడక చాలా సుఖకరమైనది తక్కువ దుస్తుతో ఆరుబయట నిద్రించుట చాల అవసరము

గర్భిణీస్త్రీలు తినవలసిన ఆహారమును గూర్చి యెంతయేని వ్రాయవచ్చును

గర్భవతిగానందు స్త్రీకిని కలుగజూపు శిశువునకును యిద్దరకును ఆహారము అవసరము గాన రైడింతలుగ ఆహారము తినవలెగను అపవాదము ప్రబలి ఉన్నది ఈవాదము అర్ధరహితము, ఎందుకంటే మనము తిను ఆహారపు పరి

మితిని బట్టి గాక జీర్ణావయవముల పటుత్వమును బట్టి మనకు బలము వస్తుంది

రసవంతములును హృద్యములును అగు పండులు చాలా ఉపయోగకరములు తేలికగా జీర్ణమగును పీటివైనన తగుమాత్రమే తినవలెను ఉ కబ్బెన కూరలకన్న పచ్చి కూరలు చాలా ఉపయోగకరమై వి పెపుడు కూరలను మానవలయున పచ్చి కూరలను తినలేనివారు ఉప్పు, కారము లేకుండా ఉడకబెట్టిన కూరలు ఆత్యంత ఉపయోక్తములు పాలు, పెరుగుల కన్న పల్పని మజ్జి చాలా బాగా ఉపయోగించును

మసాలాలను, కోడిగుడ్లను, మాంసమును విధిగా మానవలయును నూనె, ఆవలను పిండివంటలను చవి చూడరాదు తవుడులేయని ముడి దంపుడుబియ్యమునే వాడవలెను మరబియ్యమును పూర్తిగా వర్జించవలయున

కలుగజూపు శిశువు యెముకలు బాగా మెత్తగా నున్నయెడల ప్రసవము సుఖముగా జరుగుతుంది గనుక యెముకల పెంపుకు అవసరమైన వస్తువులు లేని పదార్థములనే తినవలెనను ప్రతీతిగలదు ఇది కూడ సమంజసము కాదు ఎందుకంటే కలుగజూపు శిశువు యెముకలు అవసరమైనంత మెత్తగానే ఉంటాయి వాటిని మరి మెత్తవరచ వసరముండదు

గర్భవతులుగా నున్న స్త్రీలు తమ దుస్తులను గూర్చి చాలా శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను గర్భిణీశము, ఉదరము పెరుగునుగాన వాటిపెంపును నిరోధించు యెట్టిదుస్తులను ధరించరాదు నాయకట్టరాదు బెల్టులు పెట్టరాదు స్తనములు బాగా విరిచిపొందవలెగాన అవి పెరుగు

టకు అనుకూలముగా జాకెట్లనే తొడగవలెను
వాటిని విగడిన కట్టరాదు

ఎత్తు మడమలుగల చెప్పలు శిడగరాదు
ఎందుకంటే గర్భవతులు గర్భభారము చేత
ముందుకు ఉండురు కాళ్ళకూడా ముందుకు
క్రిమను వీటిని నిలబెట్టుటకు ఎదురుకొమ్మ
వెనుకకునుండును ఎత్తుమడమలు గలచెప్పలు
తొడిగినపుడు ఉదరము ఎంతో ముందుకు
ఉండును ఊర్ధ్వకాయము మరి ఎనుకక
పోవును అంతేభవయవములు స్కాథంశముచ
పొందును నడచుటయు సుకరముకాదు

దినమునకు యెనిమిదిగంటలకు తక్కువ లీ
కుండా నిద్రించ వలయును రాత్రిఎంట
జాగరణలు పనికిరావు

గర్భిణీకాలములో సంగమము జరుగవచ్చునా
రాదా? అను విషయమైకొద్దిగా వ్రాయవలసి
ఉన్నది సంఘములోనేకాదు శాస్త్రమునకు
సంబంధించినజ్ఞానము చాలా కొద్దిగానేగలదు
అందును గర్భవతులుగా నున్నపుడు మైదు
నమును జరుపవచ్చునా రాదా అనువిషయము
చాలా కొద్దిమందికే తెలియును

డాక్టరు రాక్ స్త్రీలకాలికరోగకారణములు
అను తమ ఉద్గ్రంథములో "పై విషయమును
గూర్చి యిట్లు వ్రాశారు" స్త్రీలు గర్భవతుల
గుట స్వస్థిధర్మము, సహజముకాని గర్భవతిగా
నున్న స్త్రీతో సంభోగించుటకన్న మహా
పాపము మరొకటిలేదు ఈ స్త్రీకేగాక కలుగ
జొవు శిశువునకును మహాహానికము చేస్తు
నామము ఇట్లుచేసిన మైథునమువలననే తరు
వాటి మోక్షభక్తులుగునున్నవి. బాధలకు కార
ణములను తెలుసుకొనుటకు చాలా సంతోష
నొందుదుము.

అత్యుత్తమ స్థానమును ఆక్రమించిన మాన
వుడు యీవిషయములో పవిత్రశుకన్నను పతితు
నైనాడని చెప్పటకే సగ్గుచున్నది స్వప్నలోని
యే స్త్రీ ఒంతువుకూడా చూలు నిలిచిన తరు
వాత మగజంతువును సమీపించదు మగజం
తువు సమీపించిన రుస రుగలాకును మూతి
మీద లేన్నుచు

ఏ చట్టములు, శాసనములు యీపనులను
కఠినముగా శిక్షించుటలేదు, దంగించుటలేదు
పసువాంఛలను తీర్చుకొను పురుషజాతి అం
తయు తమకు అనుకూలముగా యేవో కుంటి
సమాధానములను వెతుకుకొంటారు సంగ
మము తరచుగా నెరవిననే పురుషత్వము
సార్థకమగుననుటయే అందులో కీ

గర్భమును ధరించిన మొదటినెలలో స్త్రీ
జననేంద్రియములు అందుకు కొంతవరకు అను
కూలముగానుండునుగాని రోజులు గడచిన
కొలదిని యేమీ ఉపయోగపడవు న్యూరీలే
ములగుతవి ఇట్లా నెరవిన సంగమమువలన
ముందుగా స్త్రీ బాధపడుతుంది తరువాత
పురుషుడు బాధపడతాడు సంగమముల
జరుపుచునే ఉంటారు బాధలు పొందుచునే
ఉంటారు బాధలు పోవుటకు యేవోమందులు
తెంటారు మూలకారణము అట్లనే ఉండుట
వలన బాధలుమూలము పోవు

మరొకజీవిక జన్మమిచ్చుట నిజముగా ఆనంద
ప్రాయమేను ఇదిమానవులలోకన్న పశువు
లలో యెక్కువగా కనబడుతుంది ఈ విధి
ధర్మమును జరుపుటకే వివాహము ఉద్దేశించ
బడినది ఇందుకు అనుకూలముగా స్త్రీజాతి
నిర్దేశించబడినదిగాని పురుషుల వసుకామ
మును తీర్చుటకూడా. గర్భవతి అగుటతో

స్త్రీ చరితార్థ యగుచున్నది తనజన్మను సార్థ కపరచుకొంటుంది

గర్భగతి క నపుడు స్త్రీ శారీరకముగా తాను పురుషునికీ యిచ్చినసౌఖ్యము గర్భవతి అయిన తరువాత యాయ లేదు స్త్రీ జననేంద్రియములు అందకు ఉపయోగపడవు వానిలోని మార్దవము, సున్నితత్వము లోనైనవి కరుకుదనము పెరుగుతుంది తన పురుషుని తృప్తి పరుద్దామనుకొంటుందిగాని తృప్తిపరచలేదు ఒత్తిడి యేర్పడుతుంది జారుదల లేకపోవుట చేత వేడిపుట్టుతుంది యోనిలో కలిగిన గుంటలు అచ్చటనే నిబడిపోతాయి ఇదే నిత్యము జరిగితే యిక చెప్పవలసిన దేమున్నది?

ఇక పురుషునికన్ననో, స్త్రీనుండి సంక్రమింపవలసినజాతి ద్రవములు రావు తన వీర్యమే మోఖర్చుగుతోంది ముష్టిమైధునమువలనకల్గు ఫలితములు వస్తాయి Cohabitation during pregnancy is nothing more nor less than what we understand by the term onanism or masturbation ముష్టిమైధునమువలన కలుగు వ్యాధులకును, గర్భవతులుగా నున్న స్త్రీలతో సంభోగించినపుడు కలుగు వ్యాధులకును ఏమీ తేడా లేదు ముష్టిమైధునమే మెరుగేమోనని పిస్తుంది ఎందుకంటే ముష్టిమైధునముతో జడనది ఒక వ్యక్తిమాత్రమేను ఇవుడన్ననో ముగ్గురు చెడతారు ఇంతకన్న నాగరిక ప్రపంచములో మరొక అపభ్రంశమున్నదా అని డాక్టరు రాజ్ చకితుడగుచున్నాడు స్త్రీపురుషులు చేసిన యామహాపాపమునకు, పాపపుణ్యము లెరుగగ కలుగజొవు శిశువు శిశుననుభవిస్తున్నది

శారీరకముగా స్త్రీపురుషులకు యిద్దరకును తేడా గలదు గర్భము ధరించినతరువాత స్త్రీ

యిచ్చగించిన అంతకుపూర్వమునన్న యోని మార్దవము రాదు కరుకుదనము వస్తుంది ప్రకృతి బైయాలజీ అందుకు యిచ్చగింపనట్లు తెలుస్తుంది పురుషునికన్ననో యీ బాధలు లేవు ధ్వజభంగమైనతరువాత కొద్ది కాలమునకే సద్ధమగుతుంది

పురుషుని తృప్తిపరచలేని స్త్రీ లోపమునకు సరియగు కారణమును గ్రహించలేక పురుషుని అసహ్యించుకొంటుకు ద్వేషిస్తుంది తనకు సరియైనముగవాడు దొరకలేదని కించపడుతుంది విధినిహురుతుంది నిత్యమూ యిదే జరుగుతుంటే బాధలు మీరిపోతూఉంటాయి భరింపశక్యముకావు హిష్టిరియా గర్భస్థావము అనారోగ్యము, చీకాకు, ఎచ్చి, ముక్కుపము ఊయ అంతర్వ్యాణము, ఋతుదోషములు మొదలగు అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులేగాక వీటినుండి చాలా చిల్లరవ్యాధులు కలుగుతవి”

మరొకప్రఖ్యాత స్త్రీ రచయిత యిట్లా అభిప్రాయ పడుచున్నది “గర్భవతిగానున్న స్త్రీతో నెరసిన సంభోగమువలన ఆమె భౌతిక దేహము చెడిపోవుటయే గాక మనసుకూడా చెడిపోతుంది అసంఖ్యాకములగు మానసిక వ్యాధులు పుట్టుతాయి పాపపుణ్యము లెరుగని వెలుతురు చూడని, కలుగజొవు శిశువు యొక్క భౌతిక దేహమేగాక, మనసుకూడా చెడిపోతుంది తమ కొరకుగాక, తమ శిశువుల కొరకైనా పవిత్రధర్మమును నిర్వర్తించవలసిన స్త్రీజాతి, నియమ, నిగ్రహములతోనుండి తమ ఆత్మ గౌరవమును కాపాడకొందురు గాక!”

ఇంతకన్న యేమిప్రాయ వలయును?

ప్రకృతివైద్యమననేమి ?

దీనియందు మహాత్మునికి యేల యంత వట్టు దల? ఆయన ప్రకృతి వైద్యమునకును తరితర వైద్యములకును గల వ్యత్యాసమును వివరించెను సామాన్యముగ అందఁరెరింగిన వైద్యములో రోగి వైద్యుని యంటికి వెళ్ళి తనరోగమును నివారణచేయు ఔషధమును తీసికొనును బాడ్లము నయమవగనే వైద్యుని యొక్క కార్యము ముగియును ప్రకృతివైద్యుడు ఔషధమును విక్రియించడు ఇంటివద్దయు క్షణిచితమును గడపు విభావమును బోధించును ఆప్రకారము రోగి జీవించుచో వ్యాధి నివారణ యగుటయేగాక ఉత్తరోత్తర రోగములు రాకుండను సాధారణ వైద్యుడు రోగలక్షణము లను పరిశీలించుటలో ప్రవేశము కలిగి యుండును ప్రకృతి వైద్యుడు ఆరోగ్యభాగ్యమును గురించి పరిశీలించును వ్యాధిని నివారణ చేయుటవరకే సాధారణ వైద్యుని వని పిదప ప్రకృతి వైద్యునివని ప్రారంభమగును ప్రకృతిచికిత్సనుసారముగ ఒకరోగి యొక్క రోగ మొకసారి నయమయిన యెడల ఆధి మొదలు మరి యెప్పుడును రోగమురాని వద్దతి జీవితమున నూతనాధ్యాయ మొకటి విలసిల్ల సాగును గనుక ప్రకృతిచికిత్స ఒకానొక జీవిత విధానమేకాని ముందిచ్చుట కాదు ప్రకృతి వైద్యమునలన నకల రోగములు నివారణ యువజాలవు. ఔషధములునలనకూడ నివారణ యువజాలవు. అట్లు చేయుటకు శక్తి యున్నయెడల మన మౌషధము అమరులుగ నుండుము. అది చేయగలిగిన సహాయ మొక్కటియే. రోగము నయము కాకపోయినను రోగ బాధను నహించుకై నొన్న మనస్సున

కొకింత శాంతము చేకూర్చును కోటకొలది జనులకు ద్రవ్యమును ఖర్చుపెట్టి మందును పుచ్చుకొనుట సాధ్యము కానివని ధనికులకు మాత్రము సాధ్యము గనుక అది మనకు వలదని తలపోయువారికి ప్రకృతిమూలమున చికిత్సయే అవశ్యక మగును ఇందులో ధనికులని కాని బీదలని కాని భేదము లేదు.

అత్యంతోత్తమ సాధనము

ప్రకృతివైద్యుని ఆయుధములలో పరిమళ వంతమైనది రామచామము ఇందు అశ్పర్యమే మియులేదు నాజీవిత కాలమంతయు ఔషధములనే రోగుల కిచ్చుచుంటిని కాని రామనామమే పరిమావధుని మీకు చెప్పవలెను అష్టావయమునే పూర్వము వాగ్ధిష్టుచేయుచు చెప్పనట్లు నాకు జ్ఞప్తికనెచ్చును అని ఒక సుప్రసిద్ధఅయుర్వేగవైద్యుడు చెప్పిన ఆధ్యాత్మిక బాడ్లములకు రామనామము పరిమావధమని స్పష్టమైనదిండియు చెప్పబడియున్నది అయితే శరీరనల్లబంధమైన వ్యాధులకుకూడ అదిఔషధ రాజమని నాభావము మీవ్యాధులను పోగొట్టెదను నావద్దకురెండు, అని ప్రకృతివైద్యుడు పిలువమే ప్రతిప్రాణియందును రోగమును పోగొట్టుగూములు కలవనియు ఆ గుణములను మానవుడు గ్రహించి ఉపయోగించుకొనుట చేత రోగములు నయము కాగలవనియు తెలివ జీవితమున దానికొక ప్రముఖసాధనము కల్పించును నేడు దేశమంతటను రోగములు అనారోగ్యము నిండియున్నదికదా! ప్రకృతిచికిత్స పటిమను దేశములోని జనులందఱును గ్రహించినయెడల దేశమందారోగ్యభాగ్యము కాశ్యతముగ నెలకొనగలదు

ప్రకృతి వైద్య సంస్థను సాగించుడు

ప్రకృతి వైద్యమే మానవునకు తగినది స్వతస్సుద్ధమైనది మానవు కు మనస్సు ఆత్మకలపు కావున ఆతనికి రామనామస్మరణ యథార్థమైన ప్రకృతిచిత్తాసాధనము ఇయ్యదినకలౌషధములను మించిన పరమావధము ఏకౌషధము వల్లను ఎట్టి వ్యాధులు నివారణ కాకపోయిన రామనామ మనెడి పరమావధము వలన ఎట్టి ఘోరవ్యాధియైనను నివారణ అయి తీరును నందేహ మంతమాత్రములేదు ఇదియే మానవునకు తగిన ప్రకృతిచిత్తాసాధనము ఈ ప్రపంచమున అనేకులు అనేక నామములతో భగవంతుని పిలుచుచున్నారు కావున ఎవరికి ఏమేరుతో ఎలిచిన అనందముగ, పీఠిగ నుండునో ఆమేరుతో భగవన్నామస్మరణ చేయవచ్చును అయితే చిలుకపలుకులువలె ఈ భగవన్నామమును నోట నుచ్చరించిన లాభములేదు హృదయ పూర్వకముగ మనస్సుతో నామస్మరణ చేయవలయును అయితే దృఢనమ్మకము కూడ ఉండవలెను సుమా ఇంత మాత్రము చాలదు తీవ్రప్రయత్న మవసరము పృథివి, అపస్వ తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము లనెడి పంచభూతములతో మానవ శరీరము నిర్మింపబడి యున్నదికదా ఈ పంచభూతముల సహాయముననే మా వుడు తన వ్యాధులను నివారణ చేసికొనవలెను అయితే నిస్సందేహముగ రామనామమే గొప్పసాధనము రామనామస్మరణ చేసినప్పటికి మృత్యువాసన్నమైన యెడల భయపడ నవసరములేదు మృత్యుదేవతను మన మాహ్వనించవలసిందే ఈ స్థూలశరీరము శాశ్వతముగ నుండునట్లు చేసికొనుటకు తగిన సాధనములేదు కదా అమృతత్వము ఆత్మకన్యాయించునది కాని శరీరమున కన్యాయించదు శరీరము

అనిత్యముకాని, ఆత్మమాత్రము శాశ్వమైనది ఆత్మను పరిశుద్ధము చేసికొనుట మానవుని విధియై యున్నది వైవిషయము సంగీకరించువారు ప్రకృతి చిత్తైక్య విశేషసాధనముల సంపాదించు కొనవలసిన అవసరము లేదు వైద్యశాలలు, వైద్యులు మందులు మెదలకు అట్టహాస ముక్తరలేదు ఇంత అట్టహాసము ననేకులు భరించలేరు అనేకులు భరించలేని అట్టహాసమునకై కొద్దిమంది మాత్రమేల యత్నించవలెను? నన్నెవరు బాగుచేయలేరని నాకు తెలుసును నా మిత్రులలో కొందరు తెలిసికొనిరి నా తప్పులవల్లనే నేనుపాఠములను నేర్చుకొనగలను నే నన్ను చేయకూడని తప్పిదము నొనర్చినన్ను నేను తెలిసికొంటిని చిరకాలము నుండి నేను డాక్టరు దినామెహతా నెరుంగుదును అయిన తనకు లోచిన ప్రకారము ప్రకృతివైద్యమునకే తన జీవితకాల మంతను అర్పించెను - హిందూ దేశమున ప్రకృతిచిత్తాసాధన విశ్వవిద్యాలయమును స్థాపించవలెనని ఆయనయొక్క ధృఢాభిప్రాయము ఈ పేరుకు తగిన విశ్వవిద్యాలయ మెట్టిదియై ఉండవలెను? భారత దేశమందలి బీదలెల్లరకు వ్యాధులు రాకుండను, వచ్చినవ్యాధులను నివారణ యగునట్లును చేయునదియై ఉండవలెను అట్టి విశ్వవిద్యాలయ మీప్రపంచమున లేదు పాశ్చాత్య దేశము లందలి వైద్యశాలలు ధనికులకెగాని బీదల కుపకరించకున్నవి హిందూదేశ మందలి గ్రామస్థులకు ప్రకృతి వైద్యము చేయగలననినాకు ప్రోచుచున్నది ఈ ప్రయత్నము పూనాలో పనికిరాదు ఒకట్రుప్ప ఏర్పాటు చేయబడినది అందు జహంగీరుజీ పాలు, నేను డాక్టరుమెహతా మేముగూరము

ధర్మకర్తలము బీదలకు ప్రకృతివైద్యమును చేయుటకై నేను పూనాకు వెల్లితిని డాక్టరు మెహతాగారు చేసిన వైద్యయోగ్వాట్లు ధనికులకే సుపకరించునవి కొన్ని మార్పులను నేను సూచించితిని కాని బీదలకై వైద్యశాలను పట్టణములో నిర్మింప యత్నించుట నా తెలివి తక్కువతనమని గ్రహించితిని బీదల వ్యాధులను నివారణ చేయవలయునని నాకున్నచో నేను వారివద్దకే చెల్లవలెను కాని వారు నావద్దకు రావలెను తలంచరాదని అనుభవమునకు తెచ్చుకొంటిని సాధారణ వైద్యవిషయములో ఇది సత్యము ప్రకృతి వైద్యవిషయమై ఇంకను చెప్పనక్కర లేదు గామస్థులు పూనాకు వచ్చి నేను చెప్ప విషయములను గ్రహించి ఆ ప్రకారము వారు సడచుకొను టెట్లు? పుండ్రకు మన్ను పట్టివేయుట, సూర్యకీరణ ప్రసారచికిత్సను పొందుట మొదలగు చికిత్సలను వారంతట వారు చేసికొన గలరా? ఏదో ఒక పొడినికాని తాగెట్లుకు మందునుకాని నే నిచ్చెదనని అంతలతో చాలునని వా రనుకొందురు ప్రకృతి వైద్య మునిన సూతన జీవితము ఈ సూతన జీవితమును నేర్చుకొనవలసి యున్నది ప్రకృతి వైద్యమునిన బొవడపేపకాదు ఈ వైద్యమునలన ఫలితము కలుగవలెననిన వానియింటిలోనో వానియింటినవీరముననో చికిత్సచేయవలయును అందుచేత వైద్యునకు కరుణ ఒకటి మానవత తృప్తిజ్ఞానము అవసరము వైద్యునివీధమున గామములో వైద్యము చేయునపుడు స్త్రీ పురుషులు ప్రకృతివైద్య రహస్యమును తెలిసికొనుటయు ప్రకృతి వైద్యునివీధ విధులయందును బీదము చేయు

బడును ఇంత భవనము, ఇన్ని పనిముట్లు అవసరము లేదని తెలుసుకొనుటకు ఈ సత్యము తెలిసికొనుటకు నేనన్ని రోజులిక్కడ ఉండనలసిన అగత్యములేదు ఈ నా తెలివి తక్కువతనమునకు ఎప్పుకొనా? ఏద్యనా? నేను సప్రకృతి సాతప్యను దిద్దుకొని యత్నించితి ఏవిషయమైనను మన మనస్సుకు హృదయముకు సచ్చువరకు మహాత్మాలు చెప్పనారన్న మార్తిమున నమ్మరారు ప్రయత్న విషయములో నీ పొరపాటుని ఇంకా కొద్దికాలము చేసినఁటే ఏలొది మిండియెనను ఆ తప్పిదమునే చేసెడివారు గామస్థు లీ వైద్యశాలకు రోగనివారణార్థమై వచ్చెడి వారుకారు నేను త్వరలో నా తప్పిదమును గ్రహించితే పోయినట్లయి లేనాగారవముధ్యంసమయ్యెడిది ఏలయన నాబిచ్చి యభిప్రాయముతోనే ఉండెడి వాడును మానవున కవకారముచేయు ఆపకీర్తిని మించినది లేదు. నామిత్రులచే నేను నమ్మదగ్గవాడినేమో నేనునుగను. వారు నన్నునమ్ముకున్నచో అందుకు నేను తగినవాడననియు నాకు తెలియును ఇకమన కథలోనికి వత్తము ఇంత అట్టహాసమునకై పెచ్చింప బడిన ధనములో నొకపైన యెనను బీదలకై ఖర్చుపెట్టబడి లేద నే దీనంధ పట్టిరూపమును చాల్చును? బీదలకుప్రకృతి వైద్యముచేయుట ఎక్కడ, ఎట్లు అను విషయమును ఒకప్రక్కన ఉంచుదు మొదటిలోనే నేనుచేసిన తప్పిదము వలన నేను నాజీవన సంభ్యాకాలమున చేయ సమకట్టిన పనికి ఆటంకము వాటిల్లకుండునట్లు నేను బాగ్యవ్రతపడ వలెను ఇయ్యది ఆచరణముమై దీనివలన అతిశ్రద్ధుకాలములో ననేకులు మ్రుఖులు పొందుదురు గాక!

గాలియీతపరామర్శ

రాఘవేంద్రయోగి

వపుఃకృత్యత్వం వదనేప్రసన్నతా
నాదస్ఫుటత్వం నయనేనునిర్మలే
అరోగ్యతాబిందు జయోగ్నిదీపవలనాడి
విశదీర ర యోగలక్షణమ్॥

దేహమందు కృత్యము ముఖము నందు
ప్రసన్నత నాదము యొక్క ప్రాకాట్యము,
నేత్రములయందు కాంతి, ఆరోగ్యము. భాతు
జయము జతరదీప్తి నాడులయొక్క సద్ధియు
హతయోగి లక్షణములు అవగా హతయోగి
యందు యీ లక్షణములు చూపట్టును సాధ
కుని దృక్కులు సుగ్రుతములగు కొలది దేహ
వయవములు సృదుత్వము నొందును కనుక
యోగసాధకుడు సాధకదశలో ప్రావీణ్యము జీవి
తమున కంతగా వ్రవకరించడని, వేరుగా
వ్రాయవలయునా?

నవయుగ పురుషుడును ప్రాచీనాధునా లేన
మతజ్ఞున సంపన్నుడును నద్దరు కటాక్ష లబ్ధి
మైన పారమార్థిక జ్ఞాన సంపన్నుడు నగు శ్రీ
వివేకానంద స్వాములవారు యిండుమిండు
భూగోళమంతయు పర్యటనము గావించి అట్టి
లోకాను భవమునో మాతృదేశమున కొన
గిన సందేశమును ఒక్కింత యాకర్షింపుడు

“సమస్త విషయముల కంటె ప్రప్రీతమును
మన యువకులు మహాబలాధ్యులై యుండవ
లయును కానమిత్రులారా! బలవంతు
గుడు ఇదియే నేను మీకు గావించు దివ్యప్ర
బోధము గీతావలీనము కంటె శరీర వ్యాయా
మము వలననే మీరతి శీఘ్రముగా స్వేదవధ
క్తును సమీపింపగలరు మీమేనికండరములు
మృదువుపై పై మిరుగితా రహస్యమును

జచ్చెరగ్రహింపనమర్థులయ్యెదరు పరిశుద్ధ రక్షి
ప్రభావంబున పరమేశ్వరుడగు శ్రీకృష్ణ పర
మాత్ముని మహత్తర తాకిక సామర్థ్యాతి శయ
మును తన్మహాబలాధ్యులను దెలియక క్షులయ్యె
దగు మీరు శక్తిగలవారలై నిజవాదములపై
స్థిరముగా నిలువబడగలిగి నప్పుడే ఉపసమతాస్
రమును ఆత్మ విజయమును బడయ సమర్థు
లయ్యెదరు

సుప్రసిద్ధ భారతయోగి పుంగవులలో నొక
రగు శ్రీ స్వాములవారు దేశీయ ప్రజలకు
యోగసాధన గావించవలసినదని వాకోపదే
శము చేయుటకు మారుగా వ్యాయామము
చేసి శరీర కండరములను పెంచుకొన వలసన
దని ప్రబోధము గావించుటకు కారణమేమ
య్యుండును? శ్రీవారికి యోగ విధానము
మీద తగినంత అభిమానము లేనందునా?
అట్లయినచో స్వాములవారు అమెరికా దేశ
ములో ఒకనాటి సభయందు యోగమును
గూర్చి చెప్పిన విషయమును తిలకింపుడు

“నా జీవితములో ముప్పది సంవత్సరములు
యీ యోగమునకై తగుకృషి చేసితిని అయి
నను యిప్పటికి నాకు తెలిసిన విషయము
బహుస్వల్పము తెలుసు కొనవలసిన దానితో
పోల్చిచూచిన నాకేమియు తెలియదనియే చెప్పు
కొనవలసి యుండను నాకు తెలిసిన యీ
స్వల్పమును గత ఆరు సంవత్సరముల నుండి
నేను ప్రజలకు తెలియచేయు చుంటిని నేను
యీ విషయమై బహుశ్రమలకొల్పి కష్టించి
తిని రాక్షు లయందు ఒకటి రెండు గంటలు
మాత్రమే నిద్రించి తక్కిన కాలమంతయు
యిందులకై కృషి సల్పుచుండెడి చాడను

బొక్కల పుడు అనిద్రకూడ లేకుండా తెల్లవారు
లుక్మపిచేయు చుండెడి వాడను తరచు గాలి
చొంపట్టియు, శబ్దము వినించునట్టియు ప్రదేశ
ముల కరిగి తీవ్రమగు సాధనచేయు చుండెడి
వాడను చూచితేరా నే నెట్టి శ్రమింపకుపాల్ప
డితిలో? అయినను నేనుదాని అంచునుమూలమే
తాకగలిగితిని ఈ యోగవిధానము బహు
విచిత్రమైనదనియు, అపారమైన శక్తి నమర్చితి
మైన దనియు, ప్రపంచములో మరొకటి దీనికి
సాటిలేదనియు తెలిసికొన గలిగినాను "

యోగియొక్క ముఖ్య దేశ మిప్పుడును శారీరి
సంపత్తి అనగా కేవలము బలాయురారోగ్య
ములను సముపార్జించుట కాదు మాన
మును బాహ్యప్రపంచము నుండి బంధించి
లోనికికొనివచ్చి సున్నితములగు ఆ మానసిక
శక్తులను తన వశముగావించుకొని తిన్మాత్ర
మున ఆత్మకు సంధికార విముక్తి లేక స్వేచ్ఛ
చేకూర్చుట యాతని జీవిత లక్ష్యమైయున్నది
అట్టి మహాత్తరమైన శ్రమ ము లేటికానిది
నదికాదు అందులకు ఓర్పులోకూడిన అభ్యాస
మత్యవసరము అయినను గమ్యస్థానము చేరుట
ఒకజన్మలో సిద్ధించునో లేక మరికొన్నిజన్మలు
కావలసి యుండునో నిర్ణయించుట కుర్చుటము
అది సాధకునియొక్క జ్ఞానమీగని, దైవ్యోప
మీదను ఆధారపడియుండును అదియును
గాక మానవ జన్మయందు బీద, మధ్యముడ,
ధనికుడు అను తరగతులలో సాధారణముగా
మధ్యస్థతయందున్న మానవుడు జ్ఞానసంపన్ను
డగుచుండును, సర్వసాధారణముగా ఎక్కువగు
ధనముగాని లేక మిక్కిలుమగు దార్శిన్యము
గాని ఆత్మజ్ఞాన సంపాదన కడ్డుపడుచుండును
మరియు మోక్షమును సేయుటకు అనగా బ్రహ్మ

చర్య ప్రత్యేకాలనము అన్యంతానశ్శక్తమైనది
దానిని సక్రమముగా సాధించినచో యోగ
సాధనమేనాటికి సఫలీకృతము కాబాలదు
ఇత్యాది అనేక కారణములచే మహాత్తరగు
యోగసాధనావిధానము సామాన్య
మంతటికి అందుబాటు నందు లేకున్నది

భారత దేశము నిగు పేరి నీయందున్నది బాని
సతనము కొరటివానియై యున్న కావుననే భీమ
బలుడుగా వజ్రకాయుడగు నుండివలసిన
భారతీయును యువకునియై గ్రహము మధ్య
లదేహిగిను వ్రుండుటాడను ౪ రితివన్ని వివర్ణి
ర్యాణకరలలో అగ్రస్థము నహించిన దేశ
ధర్మముడగు శ్రీ వివేకానందగిర్వాణ వారు దేశీయ
ప్రజలనుండని యోగసాధన చేయవలసినదని
హితోపదేశముచేయక అంగడిని అందుకా
టునందుండు నదియును, శీఘ్రఫలకారీయును,
ప్రతిమానవ్రుడును దినకృగ్విములలో నొకటి
గా ఆచరించవలసిన దనియును అగు వ్యాయా
మముచేసి శరీరకండరములు పెంచుకొనవలసి
నదిగా ప్రబోధముగావించి యుండిరి ఆరో
గ్యముతోకూడిన శరీర బలమువలననే గాని
జ్ఞానబలము, ఆత్మబలము లధ్యుపది నేరవు.
శరీరబలమే సర్వబలములకు మూలాధారమై
యున్నది కాబట్టి వ్యాయామముచేసి లేదా
రాశారికబలమును సంపాదించి మనకాఠి
సంస్కరింపబడినచో తదనంతరము ఎవరికావ
లసినది వారు గడించు కొనగలరనుకలంపుతో
ఆన హానుభావుడట ఆదేసించియుండవచ్చును
మరియు ఆత్మసాక్షాత్కార సంపన్నుడను
తనయొక్క అనర్గళ గంగాప్రవాహ తుల్య
కృత్రిమపాటనముచే ప్రారబ్ధ పాశ్చాత్యవిధ
ముల సుఖార్థముగించిన మహానుభావుడును

వేదాంత కేసరియును అగు శ్రీరామతీర్థస్వామి
లవారు యీ విధముగా నడివియుండిరి ప్రతి
మానవుడు త్రివిధములగు శక్తులనాస్థించుట
వశ్యకము శారీరక, మానస, సైత్వికములే
త్రివిధములగు శక్తులు ఆత్మజ్ఞానమున బడయ
నుంకించుటకు పూర్వము దైవాక శక్తిని బడ
యుట చిధియైయున్నది ప్రథమ మగు దైహిక
శక్తి సహాయము లేనిదే యన్యశక్తి ద్వయము

లభ్యము కాబాలవు ద్వితీయ తృతీయ శక్తులు
ప్రథమశక్తిమీదనే యాధారపడియుండును
ప్రథమవాచక పుస్తకమును పఠింపలేనిదే
బాలుడెట్లు నిగూఢంబులగు వేదాంత గ్రంథ
ముల పఠింపనేర్చును?

కాబట్టి హస్త, పాదాద్యవయవయవలము
కలిగించు వ్యాయామమే జనసామాన్యము
ఆచరింప తగినదని తెలియబడుచున్నది

బిడ్డలకు నిద్రపట్టుటకు సూత్రములు

ఎల్లలు ఆహారవిషయములో తల్లి ఎంత
జాగ్రత్తగ నుండవలెనో నిద్రవిషయములో
కూడ అంత జాగ్రత్తగ నుండవలెను ఎల్లలు
ప్రతిదినము రాత్రి ఘృ నిద్రలేక ఏడ్చుచున్న
యెడల తల్లులు ఎల్లలను నిద్రపుచ్చ యత్నిం
చవలెను లేనిచో ఇతరచేడు అలవాటువలెనే
ఇ కూడ ఎల్లలకొక దురలవాటుగును

ఎల్లలు ఏడ్చుచుండ వాళ్ళముందర బొమ్మల
పుస్తకములను ఆటవస్తువులను తల్లులు పడ
వేయుచుండురు ఎల్లలు ఏడ్చునపుడెల్లను
వాటిని ఇవ్వకూడదు అట్లు చేసినయెడల
వారికి విసుగుగా నుండును యుక్తిగల తల్లి
అట్లుచేయక సూత్రసోత్సాహమును ఎల్లలలో
కలుగజేయ యత్నించును రాత్రిలందు
పిల్లలు నిద్రపోవుటకు ముందును ఉదయమున
మేల్కొనునట్లును తల్లిపిండులకు నమస్కారము
చేయునట్లును అలవాటు చేయవలెన ఇట్లు
చేయుట వారికి ఆనందముగానుండును చిన్న
శిశువు కీర్తనలను శీర్షవలెను పఠంపజూపు
టకు ముందు ఎల్లలకుత్సాహము కలుగు పను

లను చేయించవలెను పండు తోముకొనుట
గ్లాసుతోనీళ్లు త్రాగుట మొదలగునవి అల
వాటు చేయవలెను ఈ పనులలో మధ్యమధ్య
తల్లులు సహాయము చేయుచుండవలెను కీర్త
నలు పాడుట ఎల్లలకు చేతకానిచో తల్లులు
పార్థన చేయుచుండ ఎల్లలు తలవంచుకొని
చేతులు జోడించునట్లు అలవాటు చేయవల
యును తరువాత దీపమును తగ్గించి తల్లి
జోలపాట పాడుచుండవలయును ఈవిధముగా
అనుదినము నిద్రకుముందు ఎల్లల కానంద
మును కలుగజేయవలెను అంతేగానిబూచా
డునచ్చుచున్నాడు, ఎత్తుకుపోతాడు ఏడుస్తే
నాన్నగారు కొడుతారు మొదలగు వాక్యము
లతో ఎల్లలను బెదిరించరాదు, కొట్టరాదు
ఇట్లుచేయు తల్లులు రాక్షసులు

పిల్లలు ఆహారమును భుజించ నిరాకరించునట్లే
దిగ్గించ నిరాకరించుదురు వారు భుజించ
నపుడు తల్లులకు విసుగుపుట్టునట్లే నిద్రపో
కున్నచో కూడ విసుగు పుట్టును ఎల్లులుభోజ
ము చేయనిరాకరించునప్పుడు అందులకుకార
ణములను వనము తెలిసికొన యత్నించు

నట్లే వారు నిద్రపోనప్పుడు కూడ అందులకు హేతువుల నారయవలయును ఒకపల్లవాడు నిద్రపోవుట కిష్టపడడు ఇంకొకడు బుదిపూర్వకముగానే నిద్రించ నిచ్చయించుచు కాని, అటపాటలతో కాలము వెళ్ళబుచ్చును వేళ ప్రకారము నిద్రపోయి వేళప్రకారము మేల్కొను పిల్లవాడొకడు వ్రక్కమీది పరుండి, మంచినీళ్ళకొరక తినుబండారముల కొరకు, కబుర్లుచెప్పటకు, తల్లిదండ్రులను బాధ పెట్టువాడొకడు ఈగధమున అశకరకముల ఎల్లలు కలరు

ఆహారములేని యెడల శరీరము కృశించునట్లు నిద్రలేకున్నను శరీరము కృశించును దీనివలన తల్లిదండ్రుల కాతురత కలుగును ఎల్లవాని ఆరోగ్యము, మనశ్శాంతి వాని నిద్రయ బట్టి యుండును అతనికి ఎంతకైనా నిద్ర ఎక్కువకాలము పట్టిన ఆతన ఆరోగ్యము, మనశ్శాంతి అంత చక్కగాను ఎక్కువగాను ఉండును నిద్రలేనిచో తిండియం దానక్షిప్తవును ద్రవీన తిండియందు పోనంత అనక్షిప్తమరి యేయితర కారణమువల్లను పోదు తగు సంత నిద్రలేని బిడ్డలకు కోపముకొన, వారిని నిద్రనుండిలేపుచో విసుగుపొందుదురు, వీళ్ళకు శ్రద్ధయుండదు, పరాకుగా నుండురు విద్యను శుభముగ నేర్చుకొనరు నేర్చుకొనువానిని త్వరగా మరచుదురు పదిమంది కలిసియుండు అటలలో సహకార భావముతో పీడండలేరు వీరికి అలసటవచ్చు నప్పుడు చెడు స్వభావము వినును మొదటగనని సంభవించి జాత్యగ్రస్తు

వానికి యవసరము క్రొత్తగా వుట్టిన శిశువు ఆరోగ్యముగ నున్నచో పాలుత్రాగు వేళ లందుతప్ప దిగమంతయు నిద్రించును

ఏ యే నయ ఎగు గలవారు ఎంతెంత కాలము నిద్రించ వలయునో ఈ క్రింద చూపబడి ది బిడ్డ వయస్సు నిద్రించవలసిన కాలము

6 మాసములు 16-18 గంటలు

1 సంవత్సరము 14-16 గంటలు

2-5 సంవత్సరములు 13-15 గంటలు

6-7 సంవత్సరములు 12 గంటలు

8-10 సంవత్సరములు 11 గంటలు

11-12 సంవత్సరములు 10-11 గంటలు

13-5 సంవత్సరములు 10-12 గంటలు

16-18 సంవత్సరములు 9-10 గంటలు

బిడ్డ ఎప్పుడు నిద్రించ వలయున్నది కుటుంబములోని యితర స్త్రీల అలవాటును బట్టి యుండును తండ్రి వేకవజాముననే పనిలోనికి వెళ్ల వలయునని, బిడ్డ త్వరగా పండు కొన వలెను తండ్రి రాత్రులందు ఉద్యోగము చేయవలసియున్న యెడల బిడ్డ ఆగ్ర్యముగ నిద్రపోయి నిద్రయను పొద్దు పోయిన తరువాత లేవవలయును బాకిపోవు ఎల్లలు రాత్రి 9 గంటలకు నిద్రించుట మంచిది కొంతమంది ఎల్లలు అతిచురుకుగను విశ్రాంతి లేకను ఉండురు వారికి నిదురపట్టకు అప్పుడు వారికి అలసటలేదని తల్లులు భ్రాంతి జెందుచుండురు నిదురపట్టని పిల్లలే విస్తారము నేపు నిద్రించవలెనని తల్లులు గ్రహించలేదు

కొందరు పిల్లలు నిద్రపోవుట కిష్టపడరు, నిరాకరించుదురు వేళప్రకారము నిద్రించుట మంచిది ఇది యలవాటువుటకు చాలకాలము పట్టును. కావున వేళప్రకారము పండుకొని

నేరవ)కారము లేచట తల్లులు ఎల్లలకు నేర్పవలెను

ఎల్లలను బలవంతముగ పక్కిలుమీద పడుక్కొని పట్టవచ్చును కాని నిద్రపుచ్చుట దుర్లభము. పండుకొనగానే నిద్రపోవునట్లు చిన్నినాటి నుండి అలవాటు చేయవలెను

విశ్రాంతి తీసుకొనుట యన పనిచేయుకుండట కాదు కొంతసేపు వ్రాయుట వలన అలసట కలుగును అప్పుడాపనిని మోని మొక్కలపై నీళ్ళు పోయుచుండిన యెడల ఆ అలసట పోవును కావున అలసట కల్గినప్పుడు ఒక పనిని నిలిపివైచి మరియొకపనిని చేయుటే విశ్రాంతి తీసుకొనుట కాని జబ్బుచేసినవాళ్ళు ఏపనియు చేయకుండి పండుకొనవలెను వారి కండకరములు పనిచేయుకీపు మామూలుకీక్తి కలుగువరకు వారు పరుండుట మంచిది తక్కువ పోషణకలఎల్లల కింకను ఎక్కువ విశ్రాంతి యవసరము గంటలు కొలది పారకాలలో కుర్చున్న ఎల్లలకు ఆటయవసరము అంతే కాని ఒకమూల కూర్చుండి పుస్తకమును చదువుకొన రాదు కావున ఎల్లలనుబట్టి విశ్రాంతి పనియుండును పిల్లల అలసటను పోగొట్టవలెనన్నవారి ఆరోగ్యము పెరుగుల, వాతావ ణము మొదలగు వాటిని గమనించ వలయును మంచి నిద్రపట్టుటకు ఈ క్రింది విధమున చేయుట మంచిది

1 పగలంతయు కష్టపడి పనిచేయుటవలన శరీరమలసి రాత్రి చక్కని నిద్రపట్టును రాత్రి త్వరగా పండుకొనుట మంచిది

2 పోషకకారము వాతావరణమును బిడ్డలకు

పెట్టవలెను సాయంకాలమున భుజించు నాహారము సులభముగ శర్లమవునదిగ నుండవలెను పండ్లను కూరలను కలిపి ఎల్లలకు పెట్టరాదు అటులచేసిన అపానవాయువు బయలుదేరును రాత్రియాహారములో పండు, పాలు మొదలగు నవి యుండుట మంచిది రాత్రి పొద్దు పోయిన తరువాత అమితాహారమును తినుచో నుఖనిద్ర పట్టకపోవుట పండ్లకొరుకుట కలలు గుండెబరువగు మొదలగునవి సంభవించును

3 ఇంటిలోని వాతావరణము చాల ప్రశాంతముగను ఆనందకరముగను ఉండ వలెను మోటు ధ్వనులు నిద్రించబోవునపుడు కలుగ కుండచూడవలెను ఎల్లలు పరుండబోవునపుడు ధయోద్రోకమును కలిగించు కథను చెప్ప రాదు లేడియో పెట్టరాదు సినిమాచూప రాదు అటుల చేసిన కలలుచచ్చి ఎల్లలు భయపడుదురు పిల్లలకు శిక్షించవలసిన యెడల వగలు శిక్షించవలెను కాని రాత్రిగొప్ప పరుండబోవు ముందర శిక్షించరాదు పరుండ బోవుముందర శిక్షించుచో మనశ్శాంతిచెడి నిదురపట్టుదు

4 సాధ్యమైనంత మట్టుకు ఎల్లల భయమును పోగొట్టవలెను ఎల్లలు ఓంటరిగ నుండలేరు చీకటిగదిలో నిద్రించలేరు కావున గదిలో దీపము నుంచుట మంచిది

5 నిద్రపట్టుటకు తగిన వాతావరణ ముండ వలెన పక్కసౌఖ్యదాయకముగ నుండవలెను చల్లనిగాలి వీచుచుండవలెను గదిలో వేడిగా నుండకూడదు ఎల్లవాని శరీరము మీద విస్తారము గుడ్డలుండరాదు కాని జలుబు చేయకుండ బూడవలెను

శరీరములో తయారవు రసాయినిక ద్రవములు

మనము తిను నాహారమును జీర్ణము చేయుటకు మనశరీరములో కొన్ని రసాయినిక ద్రవములు తయారవును అందు పె్నును ఒకటి దీనివల ఆహారము జీర్ణమవును, ఒకొక్క ద్రవము కు ఒకొక్క ప్రత్యేక గుణముకలదు ఈ రసాయినిక ద్రవములు కావలసినంతగా తయారయి వాటివనిని అవి చేయుచుండుచో మన ఆరోగ్యం చక్కగానుండును

ఆహారము జీర్ణమగుటకు తోడ్పడుద్రవములే కాక మన జీర్ణకోశంలోని మాంసగ్రంథులు 'ఇన్సులిన్' అనేఒక మాంసకృత్తును కూడ తయారుచేయును ఈ ఇన్సులిన్ లేనియెడల మనముతిను నాహారములోని పంచదారను శరీరము ఉపయోగించుకొనలేదు ఈపదార్థములేనియెడల మూత్రపిండములు తమ కనవ సరమైన పంచదారను పూరికే వదలివేయును అందువల్ల అతిమూత్రప్రవాహి—అనగామూత్రములో నెక్కువగ పంచదార పోవుటసంభవించును మనశరీరములోని ప్రతికణమునకు ఇన్సులిన్ అవసరము కాని ఒక్కొక్కకణమున కెంత యవసరమో అంతే సహజకావలయును ఎక్కువయైనను తక్కువయైనను ప్రమాదము సంభవించును ఇది ఎక్కువయగుచో లివర్ (కార్బం) రక్తంలోని పంపదారను ఎక్కువగాతీసికొన మొదలుపెట్టును దీనివల్ల మెదడు తగ్గిపోవును ఆమనిషి అతియౌకలితో నీరసముతో శృశించిపోవును మరణముకూడ సంపాదించవచ్చును

కాని సాధారణముగ, ఈ ఇన్సులిన్ సమముగానే పంపకము జరుగకపోవు వరములు దానిని కంట్రోల్ చేయవచ్చును.

మన శరీరములో తయారవు ఇంకొక ముఖ్యమైన రసాయినిక ద్రవము పారాథైరాయిడ్ గ్లాండ్లు అను మాంసగ్రంథులు వల్ల తయారవును ఈగ్రంథులు మన మెదలో దవడలు క్రింద ఉండును ఈపారాథైరాయిడ్ గ్లాండ్లు తయారుచేయు ద్రవము రక్తములో నుండు సున్నపు పాలును సరిగనుండునట్లుచేయును ఇది తక్కువ అయిన యెడల రక్తములో సున్నము తగ్గును ఉన్నకొంచెము సున్నము నెముకలు తీల్చివేయును అప్పుడు కండరములు బిగును కొనును ఈ ద్రవము ఎక్కువగుచో నెముకలు కరగ మొదలు పెట్టును అప్పుడు రక్తములో సున్నముపా లెక్కువగును రెండు ప్రమాదకరములే

పారాథైరాయిడ్ గ్లాండ్లు పారాక్సిన్ అను ద్రవమును తయారుచేయును మనము భుజించు నాహారము ప్రాణవాయువుతో సంయోగము చెందుటకు ఈ ద్రవం వృద్ధిపరచును ఈ పారాక్సిన్ కావలసినంత తయారు కాకపోతే ఆమనిషి ఎక్కువ కొవ్వుబట్టి లావుగ తయారవును సోమరితనము వచ్చును మెదడుకూడ సరిగ పనిచేయదు ఈద్రవ మెక్కువగ తయారగుచో నామనిషి నన్నముగ తయారవును నాడికూడ నెక్కువగ కొట్టుకొనును మరియెక్కువయగుచో అసాధారణ చురుకుదనము వచ్చును మరణముకూడ తలస్థించవచ్చును

ఇటులనే మూత్రపిండములకు మైన ఒక్కొక్కదానిపైన ఒక్కటిచొప్పున రెండు మాంసగ్రంథులు కలవు అవి తయారుచేయు ద్రవము శరీరములోని లవణములను సమానపాళ్ళుగ నుండునట్లు చేయును ఇది తక్కువగుచో మని

పిచనిపోవచ్చును అట్టివారు ఒక్కొక్కప్పుడు రోజుకు ఒక ఔన్నుచోవ్వన ఎక్కువ లవణమును తినుచో బ్రతుకవచ్చు

పురుషులకు మీనము గడ్డము స్త్రీలకు పాలిండ్లు ఎదుగునట్లు చేయును ద్రవమును తయారుచేయు గ్రంథులు కూడ శరీరమున కలవు అవి యుక్తవయస్సు వచ్చుచున్నప్పటి నుంచి మాత్రమే పనిచేయుట ప్రారంభించుచు అన్నిటికంటె ముఖ్యమైనది పుర్రలో మెదడుకు క్రిందుగ ఒక మాంసపు గ్రంథికలను దానికి ఎమ్బ్ర్యటరీ గ్లాండ్ అనిపేరు ఈగ్రంథి ఈశరీరములోని యితరగ్రంథులుకంటె ఎక్కువ ద్రవమును తయారుచేయును

ఈ ద్రవము శరీరము పెరుగుటకును, రక్తము లోని పంచదారను సరిగ్గా ఉపయోగించుకొను

టకును, ధైరాయిడ్ గ్లాండ్లు ఇతరగ్రంథులు సరిగ్గా పనిచేయుటకును ఎక్కువ ఉపయోగపడును శరీరములోని మిగతా గ్రంథులు కంటె ఇది నున్నితమైనది ఇది ద్రవమును తయారుచేయు విధానముకూడ నున్నితమైనదే ఇది సరిగ్గా పనిచేయనియడల ఇతరగ్రంథులన్నియు సరిగ్గా పనిచేయవు అదేవిధముగ మనము ఎక్కువ శ్రమపడినప్పుడు మనకు ఆవేశము కలిగినప్పుడు కడుపులో నుండు ఒకగ్రంథి ఒకరకమైన ద్రవమును తయారుచేయును ఆ ద్రవము మనగుండెకాయను ఎక్కువగ కొట్టుకొనునట్లు చేయును దీనివల్ల ఎక్కువరక్తము కావలసిన కండరములకు అది సప్లయ అవును అటులనే నిద్రవచ్చునట్లుచేయు ద్రవమును తయారుచేయు గ్రంథులు కూడ శరీరములో కలవు

తలనొప్పి

ఈలోకమున సామాన్యముగా తలనొప్పి వలన బాధపడని మానవుడుండడు కొందరకు తలనొప్పి స్వల్పముగా నుండి కొద్దికాలము లోనే పోవును కొందరకు తీవ్రమైన తలనొప్పి వచ్చి ఎక్కువకాలముండును ఆబాధను భరించలేక తలను గోడకుకాని నేలకుకాని పేనె కొట్టుకొందురు ఆబాధ ఇంత అంతయని చెప్పనశక్యము

ఈ తలనొప్పి వచ్చుట కనేక కారణములు కలవు ఇది వ్యాధికాదు అనేక వ్యాధుల కేదియొక లక్షణము వైద్యునివద్దకు వెళ్ళు రోగులలో చాలమంది తమకు తలనొప్పిగా

నున్నట్లు ముందు చెప్పి తరువాత ఇతర లక్షణములను చెప్పుదురు శరీరమందలి ఏదో నొక భాగమునకు జాడ్యము సంభవించినప్పుడే తలనొప్పి వచ్చును ఇయ్యది శరీరమందలి వివిధ భాగములకు కలుగువ్యాధిని సూచించు లక్షణము అపాయమును సూచించు ఎర్రదీపమువంటిది

ఈ తలనొప్పికిగల కారణము లన్నిటిని ముఖ్యముగా మూడుభాగములుగ విభజింపవచ్చును అవయవములకు సంబంధించిన వ్యాధి, విష సంబంధమైన వ్యాధి, అవయవములు సరిగా పనిచేయకపోవుటవలన కలుగు వ్యాధి

మన శరీరమందలి సరములలో గలుగు మార్పువలన అవయవములలో జబ్బు చేయును కొన్ని ఇందియములవలన సామాన్యమైన తలనొప్పవచ్చును సులోచనకుల నువయోగించవలసిన అననుమూడి ఉపయోగించకున్నచే విపాటు శిరోభారమువలనను తలనొప్పి వచ్చును

మెదడు దానిని కప్పయుండు పొర వీటిలో కలుగు మార్పున తలనొప్పి వచ్చును మెదడులో వుండు బదులుదేరి ను కాయకాచినన తాకుడు సంభవించినన, మెదడులోని రక్తనాళములు బద్ధమైనను తలనొప్పి వచ్చును మెదడును కప్పయుండు పొరలో కూడ జబ్బుచేయవచ్చును

అంటురోగములు, ఉదరమునకు పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, వాతము, అతిసారాద్యాది మొదలగు వాటివలన శరీరములో విషము లేర్పడుచున్నది కొన్నిమందినియలోనములుయొక్క చిలుము మధ్యము, పొగాకు, గాలి, వెలుతురు తగలని గదులులోని చెడుగాలి మొదలగువాటివలనను కూడ విషము లేర్పడుచున్నది

శరీరమందలి పనులు సక్రమముగా జరుగక పుష్కలవలన కొన్ని వ్యాధులు సంభవించుచు తీవ్రమైన రక్తభారము, స్వల్పరక్తభారము, రక్తక్షీణతవలన తలనొప్పి వచ్చును తీవ్రలోచన, విసుగును పుట్టించు ధ్వనులు, నము జ్యాయానమువలన కలుగువ్యాధి, స్త్రీల ఋతు సంబంధమైన వ్యాధి, మొదలగు వాటివలన తలనొప్పి సంభవించును ఇట్టివి చాల గలవు గనుక ఇప్పుడేమి తెలుసుకొన్నదికి చెప్పరైనను

వచ్చి తలనొప్పిగా నున్నదని చెప్పగానే ఆ నొప్పికి కారణమెదియో వైద్యులు తెలిసికొనవలయున్నది ఆతలనొప్పికి హేతుమైన జాడ్యమున నారణచేసకాని అపహేదుకొం రు తలనొప్పి మందులను వాడుచందురు వాటివల్ల యెప్పు కలుగును ఈ మందుల నువయోగించుటవలన తాత్కాలిక ఉపశమమే కలుగుచున్నది ఇవి సుశ్రుతానము వంటివి తలనొప్పి మందులవలన అప్పటికప్పుడు ఉపశమనముగా నున్నను వాటిని ఎంతటిపయోగించిన అంతవత్సము ఆవ్యాధి స్పృధ్యు ౪౬వే గాక శరీరమందు విషము పెరుగుచుం

శరీర మాంసక శక్తులవలన అప్పుడప్పుడు తలనొప్పి వచ్చుచుండును విశ్రాంతివలన ఇట్టి తలనొప్పిలు పోవును పేర్కొనలేని పాదములుపెట్టి తలకు చల్లదనము కలుగునట్లు చేయుచో తలనొప్పిపోవును ఒకొక్కప్పుడు తలనొప్పికి కారణమును తెలిసికొనుట కష్టము కారణ మెద్దియైనది అనుమానముగానుండును అప్పుడును తలనొప్పి మఱల మఱల వచ్చుచున్నను ఈ నొప్పికి కారణమేదియో జాగ్రత్తగా తెలుసుకొని దానికి తగిన మార్పును చేసి బోగొట్టుకొనివలెను

తలనొప్పి రాకుండ చేసికొనవలయునన్న ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనవలెను సక్రమోపచారమును తగునంతగా భుజించవలెను శరీరమునకు కావలసినంతసేపు తాగవలయును తగు విశ్రాంతి తీసికొనవలెను పరిమిత్త వాయువుగల స్థలములో వ్యాయామము చేయవలయును నక్షల విచారములను విడనాడవలెను

పిల్లలచేత తిండి తినిపించుట

ఎల్లలు తిండి తినుటలేదనియు అందుచేత ఏమి చేయవలయుననియు తల్లులు వైద్యుల నడుగు చుందురు పిల్లలు తిండి తినకపోవుటకు కారణములు నాలుగు కలవు

బిడ్డపుట్టిన పదునారవ నెలలో ఆకలి తగ్గును శరీరముయొక్క తూకముకూడ విస్తారముగా వృద్ధి యవదు ఏలయన ఈ వయస్సులో శరీరమునకు విస్తారమాహార మవసరములేదు అటునిటు పరువెత్తు బిడ్డ పవోమానములో తినవలసిన తిండిలో నగమో లేక మూడు పాళ్ళలో రెండు పాళ్ళో తినును ఇది వరకు తాను ఆప్యాయముతో తినిన రుచ్యముల (పాలుమొదలైనవి) నిప్పుడు త్యజించి తనకు కావలసిన ఆహార వస్తువుల నెంచుకొన యత్నించును అందుకనే నాకిదియొక్కరలేదు అది కావాలి అనుచుండును బిడ్డకు ఇష్టము లేని వాటిని మనము నోటిలో కుక్కుట వలన కడుపు బరువెక్కుటయు ఆకలి మందగించుటయు తటస్థమగును మనము బలవంతము చేయుటవలన బిడ్డకు మూర్ఛత్వము సంపాదించి, చివరకు ఆకలి వేయుచున్నను తిండితినక నిరాకరించును కావున బిడ్డలను బలవంతపెట్టరాదు.

తల్లి దండ్రిలదగ్గర లంచము పుచ్చుకొనుట వారు తనను స్తోత్రము చేయుట పిల్లచానికి సంతోషము నిరాహారదీక్షవలన తనకు కావలసినదానినెల్ల సంపాదించు కొనవచ్చునని తెలుసుకొని దీక్ష వహించుచుండును తనను తల్లి దండ్రిలు బ్రతిమాలు కొందురనికూడ తెలుసును బిడ్డచేత అన్నము తినిపించ వలెననో యుద్దేశముతో “నాయనా, కొంచెం తిను కొంచెం తిను నీకుబొమ్మ కొనిపెడుతా నన్న

గారు చొక్కా కట్టించి పెడుతారు” అని తల్లి యనును “చూడు, ఆకాకిని చూడు,” అని చెప్పుచు ఎలవాడు కాకివైపు చూచునప్పుడు చటుక్కుమని నోటిలో అన్నము పెట్టును ఈ రీతిగా ఎల్లలను బలవంతము చేయుదురు ఎల్లలు లంచములను తీసుకొను నలవాటు పడుదురు కొందరు తల్లులు చెడుపద్ధతుల నవలంబించుచుందురు “నువ్వు అన్నము తినకపోతే నాన్న గారు ఇంటికి వచ్చిన తరువాత చెప్పి కొట్టించుతా” అని తల్లి బెదిరించును అక్కడితో తండ్రిమీద ఎల్లవానికి అనూయత కలుగును అన్నముయెడల రోతపుట్టును ఈ అన్నం అంతా తింటున్నాను ఒక అణాయిస్తాను” దీనివలన లంచగొండి తనము నేర్చుకొనును అన్నము తినుటవలన తల్లికి ఏదోఉపకారము చేయుచున్నట్లుఎల్లవాడు భావించి అంతకంతకు ఎక్కువ లంచము అడుగచుండును ఈ పద్ధతిని నేర్పామా ఇకవానిచేత అన్నము తినిపించలేము వేళవ్రకారము భోజనము చేయునట్లు ఎల్లల కలవాటు చేయవలెను మధ్య మధ్యచిరుతిండ్ల నలవాటు చేయుచో ఆకలి లేక సహజ భోజనమును మానుదురు ఈదురలవాటుపనికిరాదు మాటి మాటికి చిరుతిండ్లు తినుటవలన అక్షరము పొందించి, బిడ్డయొక్క తూనికతగ్గును

బిడ్డ అనారోగ్యముగా నున్నచో ఆకలి మందగించును అట్టి సమయమున బలవంతముచేసినను మంచి మాటలుతో బ్రతిమాలినను, నిర్భంభించినను, తిర్క్కురింప ప్రారంభించును మలబద్ధము శీఘ్ర అంటురోగము, గవదగాయలు మొదలగు వాటివలన ఎల్లలకు తిండి యందు అనక్షిణండుదు ఎల్లలకు బాగుగా డతగులునట్లును, ఆరుబయట ఆడ

చూడవలయును విశ్రాంతి, నిద్ర ఎల్లలకు అవసరము మనోవికారములు కలుగనివ్వరాదు కాబట్టి ఎల్లలు అన్నము తిననిచో, దానికి కారణమును తెలుసుకొనవలెను వారు ఆరోగ్యముగా నున్నది లేనిది తెలుసుకొనవలెను తల్లిదండ్రుల ఊహకంటె వైద్యునిచే పరీక్షచేయించుట మంచిది అసలులో తెచ్చియో వైద్యులు చెప్పుదురు దానిని తక్షణము నివారణ చేయవలగును

ఎల్లవానికి బబ్బుగానున్నచో బలవంతము చేసికాని మంచి మాటలతో ప్రశంసించి కాని లంచముచ్చికాని వానికి కావలసినదాని కంటె ఎక్కువ తినిపించరాదు ఎల్లవాడు తినుచో ప్రోత్సాహము చేయుటకాని, తినిచో తిట్టటకాని ఎన్నటికి తగదు బిడ్డను పోషించుటలో తల్లి ఎంత శ్రమపడుచున్నది బిడ్డకు తెలియదు అన్నమునంతను తినమని బిడ్డను బలవంతము చేసి బిడ్డయొక్క మనస్సును పాడుచేయుట కంటె, కొంతఅన్నమును పారజేసినను ప్రమాదము లేదు నెమ్మదిగా కొంచెము కొంచెము ఆరగడటో ముప్పాపురగటో పిల్లలుచేత తిని ఎంచవలెను అంతేకాని గోగోరు ముద్ద గట్టుక్కుమని మ్రొంగ అని పాటలుపాడుచుపెద్ద పిద్ద ముద్దలు నోటిలో పెట్టి మింగునట్లు చేయరాదు పిల్లలు అక్కరలేదు అనగానే వానివద్దనుండి అన్నమును తీసివేయవలెను పిల్లవాడు అన్నము తినకున్నను ప్రమాదము లేదు పిల్లవా డాకలికి బాధపడునను, భయముతో

ఎవడు దేనిని ఎల్లవాడు అడిగినను తల్లులు పెట్టుచుందురు వేళపాళలేదు ఎంత ఆకలితో పున్నను ఎల్ల విషయములో ఆహారసీమము నవలంబించుట ఉత్తమము

భోజనమునకు భోజనమునకు మిథ్య చిరుతిండి పెట్టరాదు కాల నిర్ణయము చేసికొని ఆవేళ ప్రకారము పెట్టుచుండవలెను కనువు ఖాళీగానున్నచో ఆకలి బాగుగావేయ న కనువు ఖాళీ అవవలయునన్నభోజనము నకు భోజనమునకు మిథ్య అధమము నాలుగు గంటలె ను యుండవలెను అంశకంటె రెండు గంటలయిండువలెను మరంతమందిది అవ్వక ఎల్లవానికి ఆకలి బాగుగా వేయ న అనుక్షణము దొరికిన వా నె బిడ్డకు పెట్టరాదు కాలనియమము ఆహారనియమము ఉండుట నుంచిది ముఖ్యముగ ండవదేట బిడ్డయొక్క ఆరోగ్యము విషయములో కడుబాగ్రతిగ నుండవలెను ఎల్లవాడు నిరాహారదీక్ష నవలంబించిన నరే మధ్యమధ్య చిరుతిండి పెట్టక దదు ఒకవేళ ఆకలివేయుచున్నదని తల్లివద్దకువచ్చి చెప్పచో, నిశ్చరనమో, నారించరనమో ఇచ్చుటమంచిది అంతేకాని చిరుతిండికాని అన్నముకాని పెట్టుచో మామూలువేళకు భోజనము చేయదు ఎల్లవాడు పూర్వము చేసినతప్పులను జ్ఞాపకము చేయరాదు అన్నమువేళప్రకారము తినుచో పండ్లరసమిచ్చుటకు తల్లివాడైననుచేయుట మంచిది

గౌతమీ ప్రకృతి ఆశ్రమము

కూర్మగోత్రాక్షిణ్యలో కోటిపల్లెవద్ద కృష్ణమల్లసరం గ్రామంలో చిట్టూరి శెంకటదుర్గాప్రసాదరావుగారు పై పేరున ఆశ్రమమును 9-1-1948 తేదీన ఉద్ఘాటించి 48 లక్ష పార్శ్వరంభించుచున్నారు. ముఖ్యము రాజమర్రినుండి కోటిపల్లె బస్సులో కోటిపల్లెలో దిగి గోదావరి గట్టుపైంటు ఉత్తరముగా 1 రీ భద్రాంగంబు ప్రయాణముచేసి 48 లక్ష పార్శ్వరంభించుచున్నారు. కోటిపల్లెనుండి కాళవరూప వడవలమిడవూడ రాజమర్రికు

పాదములకు సంబంధించిన జాడ్యములు

మోటారు కారులో నేభాగమైనను చెడినచో కారునంతటిని పరీక్షచేయ నక్కరలేదు చెడిన భాగమును మాత్రమిచ్చి మరమ్మత్తు చేయ వచ్చును మరమ్మత్తు విషయములో నటుల పీలులేదు శరీరమందలి ఏభాగమైనను అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడు శరీరము నంతటిని పరీక్షించవలసి యున్నది మనపాదముల కనేక విధములైన జాడ్యములు సంభవించుచుండును అట్టి సందర్భములో శరీరము నంతటిని పరీక్షించి జాడ్యమునకు కారణము నారయ వలయును ఇందులకు వైద్యుల సలహాను తీసికొని వారు చెప్పేట్లు చేయవలయును కాని మన యిష్టము వచ్చినట్లు ఏదో నొక ఔషధమును వాడరాదు కొందరు రోగులకు విశ్రాంతి కావలసి యుండును కొందరకు వ్యాయామము తమచికిత్సగానుండవచ్చును అతిమూత్ర వ్యాధిగలవారు తమ పాదములను కాపాడుకొనవలసి యుండును కావున వారు ముఖ్యముగా వైద్యుల సలహాను తీసికొనవలసి యుండును విశ్రాంతి, ఒళ్ళుపట్టుట లేక అంగ మర్దనము, జలప్రయోగ చికిత్స, కట్టుకట్టుట, చేతికర్రలు చెంకకర్రలు మొదలగు సాధనముల నుపయోగించుట ఇట్టి ఉపాయములను వైద్యులు చెప్పదురు ఇన్ని విధములైన చికిత్సా సాధన ములుండ నరయైన సాధనమును కనుగొనవలసి యున్నది కావున బుద్ధిమంతుడు వైద్యుని సలహాను తీసికొనును

పాదములకు సంబంధించిన జాడ్యములు చాల గలవు అందుకొన్ని ఇరులైన జోళ్ళనుపయోగించుట వలన సంభవించుచున్నవి గాయము, అంటురోగము, మాంసగ్రంథులు సక్రమముగా పనిచేయక పోవుట, అమితశ్రోవు పెరుగుట,

మొదలగు హేతువుల వలన పాదములకు జాడ్యములు సంభవించు చున్నవి పాదము లోని స్నాయుబంధనములు మొదలగు నరము లవలన బరువు కలుగుటకూడ నొక హేతువు వ్యాధి గ్రస్తమైన పాదములకు గల చిహ్నము లెవ్వియన పాదము లలనట జెందియుండును నొప్పిగానుండును పొట్టుండును నడచునప్పుడు కంటె నిల్చున్నప్పుడు బాధ ఎక్కువగా నుండును నడుచునప్పుడు కండలకు పని ఎక్కువగా నుండును నిల్చుండు నప్పుడు అవి పడులుగా నుండి స్నాయుబంధనములు మొదలగు నరములకు శ్రమ ఎక్కువయగును ఈ నరములు మితిమీరి సాగుటవలన బలహీన మగును

ఇట్టి పాదములకు చికిత్స చేయవలయునన్న వైద్యుడు ముందు జాడ్యముకు కారణమును తెలిసి కొనవలసి యున్నది నశీమైన వ్యాయామము సరిగానడచుట, సరియైన చెప్పుల నుపయోగించుట అంగమర్దనము పైన చెప్పిన తదితర సాధనములలో దేనినైనను వైద్యులు సలహాగా నివ్వవచ్చును ఈక్రింద వ్రాసినట్లు దినమునకు రెండు పర్యాయములు చేయుట మంచిది

1 రెండు పాదములకు మధ్య రెండంగుళముల దూరముండునట్లు రెండు పాదములను తిన్నగాపెట్టి నిల్పుండ వలెను పాదరక్షలను తొడుగు కొనరాదు ఒకటి అని లెక్కపెట్టగానే బరువంతయు పాదములయొక్క బయట అంచులు (చిటికనవేళ్ళున్న వైపు) మీదమోటునట్లు పాదములను బలవంతముగా నెట్టవలెను రెండుఅని లెక్కపెట్టగానే పాదములలోపలి అంచులను (బొటనవేళ్ళు

ఉన్నవైపు అంచు) లోపలకు నెమ్మదిగా త్రిప్ప వలయును ఈవిధముగా 25 మొదలు 100 వరకు చేయవలెను

2 రెండు చీలమండలు రెండు బొటనవేళ్లు కలియట్లు నిలుచుండి రెండుబొటనవేళ్లను నేలమీద గట్టిగా నొక్కిపెట్టి 1 లోవలె చేయవలెను

3 ఒకగదిలో రెండు నిలువు గీతలుగీని ఆనిలువుగీతలమీద రెండుపాదముల బయటి అంచులు అనునట్టును బరువు ఎంతటిని బయట అంచులుమీదనే మోపుచు గదిలో నిలువవలెను రెండు బొటనకేళ్ళను క్రిందకు వంచియుంచవలెను ఈవిధముగా ముందుకు వెనకకు అయిదుపర్యాయములు చేయవలెను

4 కుడిపాదము ఎడమ మోకాలెడుటను ఎడమపాదము కుడిమోకాలు ఎడుటను పడు నట్లు నడచుచు 3 లోవలెనే చేయవలయును బరువుమాత్రము పాదముల వెలుపలి అంచుల మీదనే ఆనవలెను

5. పాదములు సమదూరమున నుండునట్లు

నిలుచుండి మోకాళ్ళను తిన్నగా నుంచవలెను తరువాత రెండుమోకాళ్ళను వీలెంతవట్టుకు బయటకు నెట్టివేయవలెను ఈవిధముగా 25 పర్యాయములు చేయవలయును
ఇరుకుగానున్న జోళ్ళను తొడుగు కొనుచో జోళ్ళ ఒత్తికికి చర్మమురేగి చర్మ మందలి రెండుపొరలు మధ్యను రస నిలువ అయి బొబ్బగా తయారవును (ఈ బొబ్బలనిన పాదరక్షల నుపయోగించు తివాసికి అనుభవమే పాదరక్షలు లేకుండ సూర్యరశ్మికి నేడియెక్కిన నేలమీద నడచుచో పాదములు క్రింద గూబలెక్కును అలవాటు లేనివారు వలుగుతో త్రవ్వుచో అరి చేతిలో బొబ్బలు లేచును) పాదములుమీద బొబ్బలు లేచునప్పుడు అశ్రద్ధగా చికిత్సచేయించుచో ప్రమాదము కలుగును అవిదాహ అహరముతినుచు ఉదాసీనాలోపాన ఎండలో 2 గంటలు ఉంది చల్లారిన నీళ్ళచేత కడిగి, మట్టిపట్టిలువేసి, ఊదా ఆకుపచ్చ అద్దములలోనుంచి ఆవుల్ల మీద సూర్యరశ్మి కిరణముల ప్రసరింప జేయవలెను

ప్రకృతి చికిత్స.

మానవుడు వృద్ధిలోనుంచి వృద్ధి అయినాడు ఆవృద్ధిలో ఆకాశముఉంది మానవ దేహములోవున్న వివరములు అన్నిటిలోనూ చర్మరంధ్రాలలోనూ ఆకాశం వ్యాప్తమయి ఉంది. నక్షత్రములు సూర్యచంద్రులు ఆకాశములో ఉన్నవి జ్యోతిర్మేతలు నక్షత్రాలకు అనువల ఆవి మూర్ఖులు ఉన్నారనిన్నీ ~~అవలంబించుచు~~ చూడజాల

వనిన్నీ అంటున్నారు ఆకాశము అదృశ్యము అయితే అంతకన్నా అదృశ్య పదార్థములో ఆకాశ మానిష్టమై ఉంది అదే ఈశ్వరుడు ప్రకృతి చికిత్సా విషయములో వృద్ధికి ఆకాశానికి ఉన్న సంబంధాన్ని స్థాపనము చేయవలెను ఆకాశము కింద నిద్రించవలెను చుట్టూ వీలయినంత విశాల ప్రపంచము ఉండేట్లు చూచుకొనవలెను, ఈ విధముగా అల

వాటూ చేసకొనేట్టే తేమనము ఎంత అల్పులమో మనలో మనము కనూపడడము ఎంత తెలిగి తక్కువో తెలుస్తుంది

నేను భంగీలు ఉంటూవున్న ప్రదేశములో ఉంటున్నాను నేను ఉన్న ప్రదేశము అంతా పరిశుభ్రముగా ఉంది గాలివస్తూఉంది నాజీ వితగులంతా ఆ ప్రదేశములో గడువగలను ఐతే భంగీలు ఉన్న యిండ్లు మురికిగా ఉన్నవి వాళ్ళగదులు చీకటికొట్లు గాలిరాదు గదికి ఒకే ఒకటి ఉంది మనసోదరులు ఈవిధముగా

నివసించడము లజ్జాకరము ఆ నివాసగృహం లను అందరూ చూడవలసింది నాది అంతా వృధాలావమని హరిజనులు అనవచ్చును

మన దేహములు పంచభూతాత్మకములు ఈశ్వరదృష్టిలో ఎక్కువ తక్కువలు లేవు మనము అల్పులము ఆ ఈశ్వరుడిని తలచి నప్పుడే మనము గొప్పవాండ్లము మనము సాధనచేసేట్లయితే మనకు ఏలోపమురాదు ఏజబూబ్ చేయదు జబ్బుచేసినా అదినయము అవుతుంది

సూర్యరశ్మియొక్క ప్రాముఖ్యత

నల్లగా ఉన్నందుకు నగ్న పడడం పొరపాటని గాంధీజీ హెచ్చరిక

హృదయం కలుషితమైతే నగ్నపడాలి గాని శరీరం నల్లగా ఉన్నదని నగ్నపడ వసరం లేదు అని తెలుపుతూ మహాత్మా గాంధీ ప్రార్థనాసమయములో ఇలా ఉపన్యసించాడు భూమి ఆకాశము - నీరు - గాలి వేడి అనే పంచభూతాల కలయికచేత మానవశరీరం ఏర్పడినది ఈ “మూలద్రవ్యాల” కలయికలో మోచుతగ్గులు వన్నివప్పుడు అనారోగ్యం కలుగుతుంది వృక్కతిలో ఈ మూలద్రవ్యాలు విరివిగా లభిస్తాయి కనుక మోచుతగ్గులు ఏర్పడి అనారోగ్యం కలగటానికి కారణము మనమే

భూమి గాలి - నీరు ఆకాశం లేనిదే ఎలా జీవించలేమో అలాగే వేడిలేనిదే ఒక మనిషి మైనా బ్రతుకలేము

సూర్యరశ్మిని చూచి వెనుకకు తగ్గడం పొరపాటు సిల్లబక్కు ఎండడంబ్బు తగులుతుందేమో నని తలచి దండ్రులు చాలా ఆందోళనపడుతూ ఉంటారని తెలుపు పరిశుభ్ర భదాలు నబ్బలేనవిగాదు

సీగోలు కారునలుపుగా ఉంటారు కాని ఆనల్లదనంలో తలుకు అందము ఉన్నది నేను అనేక సంవత్సరాల పాటు సీగోలతో కలసి నివసించాను వీరు అందముగా లేరనే ఉద్దేశ్యంగా కలుగ నేలేదు సూర్యరశ్మిని చూచి వెనుకంజవేయడం మంచిది కాదు వెలుగును చూచి భయపడేవారు భౌతికంగా నైతికంగా ఉత్సాహాన్ని కోల్పోతారు

ఎల్లలు పాలిపోయి బలహీనంగా ఉన్నారని కొందరు అంటూ ఉంటారు సూర్యరశ్మి బాగా తగిలేట్లు చేయడమే దీనికి సరియైన ఔషధం సూర్యోదయం కాగానే సూర్యరశ్మిలోని లబి సూర్యునివైపు చూడడం మంచి సూర్యసమస్కారాలు చేయడంగాడా మంచి దేకాని ఇవి సరిగా చేయకపోతే మేలుకంటే కీడే ఎక్కువ కలగవచ్చు సూర్యరశ్మి, గాలి ధారాళంగా తగిలేట్లయితే అనారోగ్యం కలుగుతుందనే భయమే ఉండదు అని మహాత్మా గాంధీ ఉపన్యాసం ముగించారు

శరీర పోషణ

శాకాహారమే సంపూర్ణముగా శరీర పోషణము నివ్వగలదు

ఆహార పానీయములు వలెనే మన శరీరములు పోషింప బడుచున్నవి ఈ భోజనపానాదులు చక్కగా జీర్ణమవ వలెననియు మనము భుజించెడు వస్తువులలో ఏడు విధములైన ఆహారపదార్థములు గలవనియు మనము తెలిసికొనవలయున్నది ఈ ఆహారపదార్థములలో నేయే పదార్థమెంత మన శరీరమున కావశ్యకమో, అవి యెక్కడదొరకునో, వాటిలగత్యమెయ్యదియో, అవి శరీరమందలి ప్రతిభాగమున కుపయోగించునట్లు ఏయే మార్పులగు పొందుచున్నదో, ఈ మార్పులు ఎట్లు ఎక్కడ కలుగుచున్నవో మొదలగు విషయములను మనము తెలుసుకొనవలసియున్నది శరీరపోషణ కవనరమగు ఆహారపదార్థములు ఏడుగలవని పైన వ్రాయబడిన అవి మాంసకృత్తులు, ఉష్ణమును కలుగజేయు పదార్థములు, కొవ్వుపదార్థములు, నీరు, ప్రాణివాాయువు, లవణములు, విటమినులు

శాకముల పోషకత్వము

మాంసకృత్తులలో విస్తారము కలదు అన్ని విధములైన రొట్టెలలోను, నానావిధములైన ధాన్యములలోను మాంసకృత్తులు కొద్దియో గొప్పయోకలవు ఇది కొంతమట్టుకు అన్నివిధములైన కూరగాయలలోను కలదు ఇది లేనివండేలేదు, బటాణీ, చిక్కెడు అనేకరకముల కాంబులలోను మాంసకృత్తు లమితముగా నుండును.

శరీరములోని ప్రతిభాగమును మాంసకృత్తుతోనే పోషింపబడుచున్నది ఇది లేనిచో ఒక యువకునిని జీవించియుండ లేదు మాంసకృత్తులను తగినంతగా తీసుకొని పరిమళముకలుగుచు

మాంసపుకండలు వృద్ధియుగును మన శరీరమునకు దినమునకు ఆరు లేక తొమ్మిది తులముల మాంసకృత్తుకావలయును శరీరమునకు కావలసిన దానికంటె ఎక్కువమాంసకృత్తును భుజించుచో, ఎక్కువగానున్నది శరీరమున కుష్ణమును కలుగజేయుటకును, శక్తిని యిచ్చుటకును పనికివచ్చును ఇంకను ఎక్కువగా నున్నచో మూత్రపిండములుచే ను మాంసకృత్తులు తక్కువగుచో శరీరము కృశించును ఎక్కువగుచో మూత్రపిండములకు హాని మాంసములోని మాంసకృత్తులలో చెత్తయెక్కువ దానివల్లవచ్చు సారమువలన ఉద్రేకముపుట్టును శరీరమునకు శక్తికలుగదు కలిగిననుకొద్ది శరీరమునకు అనవసరమైన బరువు

మాంసాహార మెందుకు పనికిరాదు

ఆచెత్త రక్తము ద్వారా ప్రవహించి మూత్రపిండములు ద్వారా విసర్జింపబడవలెను అందుచేత మూత్రపిండములు చెడిపోవును మాంసములో ఉష్ణ, మిరియములు, ఆవాలు మొదలగు సంభారు వస్తువులు వేస వండుదురు ఈ సంభారు దినుసులు జీర్ణకోశము మొదలగు అవయవములకు ఉద్రేకమును పుట్టించి అమితదప్పిని కలుగజేయును మాంసము తినుటవల్ల ఏలికపాములు మొదలగునవి వృద్ధియై మాంసభక్షకుల శరీరమును పాడుచేయును మాంసములో కొవ్వుజాస్తిగానుండును దానివలన శరీరమునకవకారము కలుగును ఈమైన వివరించిన కారణములవలన మాంసభక్షణము మంచిదికాదు

పాలను, శాకాహారమును లెగుపాళ్లలో తీసికొనుచో శరీరమునకు కావలసినంత మాంసకృత్తు

తొలభించగలడు విల్ డకేంట్ అను పాశ్చాత్య చరిత్రకారుడు సీజరు క్రైస్తు” అను గ్రంథములో ఈ విధమున నాసనాడ. “ప్రపంచమున జయించిన రోమును సైన్యము కేవలము శాకాహారమునే భక్షించెడిది ధాన్యములు అయిపోయి మాంసమును తిననలవచ్చినప్పుడు సీజరుయొక్క సైనికులు గోల చేసెడివారు “ఉష్మును కలుగజేయుపదార్థములు — ఇవిషిండి పదార్థములు చక్కర వీనిని ఆవిరి యంత్రములలో నుపయోగించు బాగుతో పోల్చవచ్చును ఇవి శరీరమునకు శక్తిని, వేడిని యిచ్చును కష్టపడిపనిచేయు సామాన్యశాకాహారునకు దినమునకు ఈ పదార్థము 48 తులములుండవలెను ఎండిపదార్థము ధాన్యములలోను బంగాళా దుంపలలోను విస్తారముగానుండును చక్కర చెరకుగడలలోను, బీటుదుంపలులోను, వల్లలోను విస్తారముగానుండును ఈ మధ్యధాన్యముల నుండి పానకములను (నరపులు) తయారుచేయుచున్నారు తియ్యగానుండుటకు ఈ నరపులలో గ్లూకోజును కలుపుచున్నారు ఎండిపదార్థములు మొదలగువాటివలన జీర్ణశోశమునకు కలుగునంత శక్తిమ గ్లూకోజువలన కలుగదు మనశరీరములో కావలసినంత కొవ్వుకలదు అందుచేత మన యాహారములో కొవ్వుపదార్థముండవలసిన అవసరములేదు అయితే కొంచెము కొవ్వుపదార్థమున్న ఆహారమును కూడ భుజించుచో శరీరము తనకు అవసరమైనప్పుడు ఈ కొవ్వుపదార్థమును ఉపయోగించుకొనును కంపటిలో నిప్పెంతిక్కువగా నున్న అన్నముంత త్వరగా తయారగును అటులేకొవ్వు శరీరములో నెక్కువగానుండుటమంచిది కొవ్వుపదార్థమన అకలితీరితృప్తికలు

గును మనముతినెడి యాహారములో కొవ్వుపదార్థము లేనిచో ఇతరయాహారపదార్థములనెంత భుజించినను అకలి తీరదు కొవ్వు పదార్థములో కావలసినంత విటమినులు రెండగులవు ఆవిటమినులు ఇతరఆహారపదార్థములలో లేవు కావున కొవ్వు పదార్థములుగల యాహారమును భుజించవలెను

దినమునకు సామాన్యముగా 48 తులములు మొదలు 9 తులములు వఱకు కొవ్వు పదార్థము శరీరమునకవసరము మన యాహారములో ఒక వంతు మాంసకృత్తు ఒకవంతు కొవ్వు ఆరువంతులు ఉష్ణమునుకలుగజేయు పదార్థము ఉండవలెను పాలు, మిఠాయి, మజ్జిగ, కాయలు వివిధ నూనెలలో కొవ్వు పదార్థముండును పాలు, మిఠాయి, మజ్జిగలలోని కొవ్వు శుభముగా జీర్ణమగును మంచిపాలను సంపాదించుటకు యత్నించవలెను జబ్బుగానున్న జంతువుపాలు పనికిరావు అపరి శుద్ధిచేతితో ముట్టుకొనిన పాలు పనికిరావు పాలుపేతుకు వారు అమ్మువారు ఆరోగ్యముగా నుండవలెను ఆవరికుభ్రమైన పాలలో హానికరమైన క్రిములుండును కావున బాగ్మితగా నుండవలెను మాంసములోని కొవ్వు కంటెను, పాలలోని కొవ్వు ఉత్తముమైనది ఏలయన పాలలోని కొవ్వులో విటమిను విస్తారముగా నుండును కృత్రిమపు నేతిని దుంపలనుండియు కొబ్బరినుండియు, ప్రక్రిగింజలు నుండియు తయారుచేయు చున్నారు వీటిలో విటమినులుండవు కావున కృత్రిమపు నేతిని ఉపయోగించరాదు

నీరును గురించి అంతగా వ్రాయవలసిన అవసరములేదు మూడింట రెండు పాళ్ళ నీరు మన శరీరములో కలదు ఇది మన ఆహారా

నీయములు రెంటిలోను కలదు మనస్సలో
గృహము బాగుండవలెనన్న దినమునకు ముప్పా
తిక అంతకంటె ఎక్కువ కూడ నీరును త్రాగు
టమంచిది

ప్రాణవాయువు ఆహారము

ఏమి విధముల ఆహార పదార్థములలోను ప్రాణ
వాయువు ముఖ్యమైనది ఇతర ఆహారపదార్థ
ములవలె దీనిని నోటిద్వారా భుజించము
అంత మాత్రమున ఇది ఆహారము కాదన
రాదు శరీరములోపల జరుగుచువిధ పనులులో
నీరు ఎంత అవశ్యకమో ప్రాణవాయువు కూడ
అంత అవశ్యకము మనము పీల్చుగాలిలో
ఇది ఉండవలెను

లవణములవలన అనేక ఉపయోగములుకలవు
ఎముకలు పండ్లు పెరుగుటకును, రక్తము
శరీరములోని తడితర ద్రవములు ఆరోగ్యస్థ
తిలో నుండుటకును లవణములు అవసరము
నరములు ఇతర అవయవములు వాటివాటి
పనులను చక్కగా నెరవేరునట్లు లవణములు
చేయును ఆహారము జీర్ణమగునపుడు ఉష్ణమధి
కము కాకుండ ఈ లవణములే చేయుచున్నవి
సున్నము, భాస్వరము, క్షౌర పదార్థములు
(సోడియము, పొటాసియము,) ఇనుము,
(స్టీరిన్,) గంధకము, ఐడిను మొదలగు
నవి మన యాహార వస్తువులలో కలవు
ఇవేకాక మన శరీరమునకు కావలసినవి ఇం
కను చాలకలవు ఇవి పాలు, మీనకాడ, మజ్జిగ
భాస్వరముల పొట్టు, పండ్లు కూరగాయలు, ఆకు
కూరలు మొదలగు వాటిలో వున్నవనియు
అభించును

ఎక్కువ పొడుగు ఎక్కువ పొట్టిలేక మధ్య
తీర్థగానుండి సామ్యముగా పాలువడు మది
తీర్థ దినమునకు ఎంత యాహారము కావల

యునో అంచనా వేయబడినది ఈ మొత్తము
యాహారమును రెండు లేక మూడు పర్యాయములు భుజించవచ్చును

1 అర్థశేరు పాలు

2 చిక్కుడు, బరాణీలు జన్న

3 రెండు కప్పుల పెరుగు లేక కప్పుమీనకాడ

4 రోజుకు ఒక్క పర్యాయమైనను పచ్చికాయలు నారింజ, ద్రాక్ష, టామేటో

5 ఒకచిన్నపల్లెములో ఎచ్చడి, కూరగాయలు లేక ఆకు కూరలుతో చేసెదది

6 రెండుపెద్ద బంగాళాదుంపలు

7 రెండు మూడుకూరలు

8 గోధుమరొట్టె లేక ఉడకబెక్కినముడిపప్పు

9 రోజుకొక ఉపహారము

10 6 గ్లాసుల మంచినీరు

11 అన్ని వస్తువులు ఒక భోజ ములోనే తినరాదు ఒక పర్యాయము తిన్న వస్తువును రెండవ పర్యాయము తినరాదు

12 ఎప్పుటి కప్పుడు బరువుచూచు కొనుచుండవలెను మనిషి యొక్క బరువుకునుచుగుచో ఉపాహారము మాని వేయవలెను రొట్టెను కొన్ని పూర్తి దినములను విరామమున

ఆహారమును గుఱించి నవి ప్రకరముగా తెలిసికొనిన తరువాత, ఏయేఆహార పదార్థములు నీకవసరమో ఒక్కొక్క ఆహారపదార్థమంత ఉండవలయునో, అవి ఏయే వస్తువులలో దొరుకునో ఒక్కొక్క ది మన ఏయే వస్తువు లెంతెంత తినవలయునో, ఏయే వస్తువువలన నీశరీరములో ఏయే మార్పు కలుగుచున్నదో, తెలుసుకొనుచు శరీరపరిశీలనబట్టి ఆహారమును మార్పుచు, ఆరోగ్యమును జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలెను.

ఆహారము జీర్ణమవు విధము

మనము పనిచేయుకొలది శరీరము కృశించుచుండును దానిశక్తితగ్గుచుండును శరీరము చకు తిరిగి శక్తి కలుగుటకు ఆహారమవసరము శరీరములోని జీవకణములన్నియు ఆహారమును మిక్కుటముగ తీసికొనును శరీరములో ప్రవేశించు వరాయి పదార్థములతో పోరాడుటకు చనిపోవుకణములను తినుటకు తగిన శక్తి నిచ్చుటకు రక్తములోని తెల్లకణములకు కూడ ఆహార మన రము అయితే వీటిలో నొక్కొక్క దానికి నొక్కొక్క విధమైన ఆహార మవసరము మనము తినుచాహారములో ఎ యవయవమున కెట్టి యాహార మెంతెంత నవసరమో అంతా సురక్తములో నుండునట్లు జీర్ణోశము చేయును

అనగా మనయాహారములోని ఎండి మాంస కృత్తులు, పంచదార మొదలైన పదార్థములన్నిటిని జీర్ణోశ మితి సూక్ష్మరూపములోనికి విడదీసి రక్తములోనికి పంపును ఆపదార్థములు పేగులలో నుంచి దూర రక్తములో ప్రవేశించగలంత సూక్ష్మముగా నుండును ఆహారము జీర్ణమవడమచ విడిచే

ఈజీర్ణమెటులు జరుగును? మనము తిను నాహారము కొన్ని గంటలకాలము కడుపులో నుండును అక్కడ అది యొకవిధమైన ద్రవపదార్థముగ మారును జీర్ణోశములోని మాంస గ్రంధులు ప్లెన్ అను నొకద్రవమును తయారుచేయుచుండును ఈ ప్లెన్ మన యాహారమున ద్రవరూపములోనికి మార్పును ఒక చుక్క ప్లెన్ నిమిషమునకు తనకు 300 రెట్లు గల ఆహారమును ద్రవముగా మార్చగలుగునంత శక్తికలదు ప్లెన్ నకు కొన్ని గంటల సేపు అదే వేగముతో బనిచేయగలదు తన్ను తాను అభివృద్ధికూడ జేసికొన గలదు అనగా ఒకచుక్క ప్లెన్ నుండి అనేక

చుక్కలు ప్లెన్ తయారవగలదు ఈ ప్లెన్ లేనిచో మృత్యుహారములోని మాంస కృత్తులు జీర్ణము కాజాలవు ఈ ప్లెన్ వలన ద్రవరూపములోనికి మారిన యాహారము జీర్ణోశములో నుండి చిన్న పేగులోనికి వెళ్ళును అక్కడ మరికొన్ని ద్రవములతో కలిసి అప్పుడు రక్తములో ప్రవేశించును జీర్ణోశములో ఈద్రవముగే కాక కొన్ని కండరములకూడ గలవు ఇవి యాహారము చల్లచే నట్లు చిలుకును ఈకండరములన పైన చెప్పిన ద్రవములను తయారుచేయు మాంస గ్రంధులను నరములు తమ స్వాధీనములో నుంచుకొనును ఈ నరములద్వారా జీర్ణోశమును డి ఎప్పటి కప్పుడు వార్తలు మెదడుకు చేరుచుండును కడుపులో నాహార మున్నప్పుడు మెదడుకు ఈవార్తలేమీ సంచలనము కలిగించవు

మనము తిన్న ఆహార మంతయు జీర్ణమై మరల ఆహారముగాని నీళ్ళుగాని కావలసవచ్చినపుడు మాలేము మెదడు గుర్తించగలదు అప్పుడే మన కాకలి వేయుచున్నదని తెలిసికొందుము ఏదో కొంతయాహారమును భుజించవలెనని కోరిక వుట్టును

మనము తిను నాహారములో నొక్కొక్కప్పుడు అపాయకరములగు విషపదార్థములు క్రిములుకూడ లోపలకు పోవును పైఫాయిడ్ జ్వరమును తెచ్చు క్రిములు గొంతుకద్వారా లోపలకు ప్రవేశించును లోపలకు వెళ్లినతరువాత వాటిని వెంటనే ఏమియు చెయ్యలేము వాటిపని అనిచేసి వృద్ధిపొంది మనకు రోగము వచ్చువరకు మనకు తెలియదు అందుచేత అట్టి క్రిములు లోపల ప్రవేశించకుండ సాధ్యమైనంతవరకు ముందుగానే జాగ్రత్తపడవలెను దానికి మన మెట్టి ఆహారము భుజించవలెనో ఎట్టివి కిరాదో చూచుకొనవలెను

మంచి ఆహారమేమిటి

ప్రతిమానపుడు హాయిగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండవలెనని కోరుచుండును కానిముఖ్యముగా బీదతనముచేతను నిస్సారమైన తిండిచేతను అతని ఆరోగ్యవర్ధింకను లె తమాత్రము బాగుండుటలేదు

పట్టములలోని ప్రజలు మాత్రలను ఇంజక్షనులను కూచెక్ సాల్పును వాడుచుండురు ప్రకృతికి విరధంగా జీవించకూడద గ్రహించలేకున్నారు పట్టువాసులకు వైద్యసహాయముండుటవలన ఫలితమిది గ్రామీణులు అనువైన వైద్యసహాయము లేకున్నది అందుచేత వారనేక బాధలు పడుచున్నారు

అసలు ఎక్కువ సహజంగా జీవించినంతసేపూ ఏరోగము ఏగుక్మతా రావని అందరు తెలిసికొనవలెను ఎక్కువ యమముల నుల్లంఘించుచో జబ్బులువచ్చును

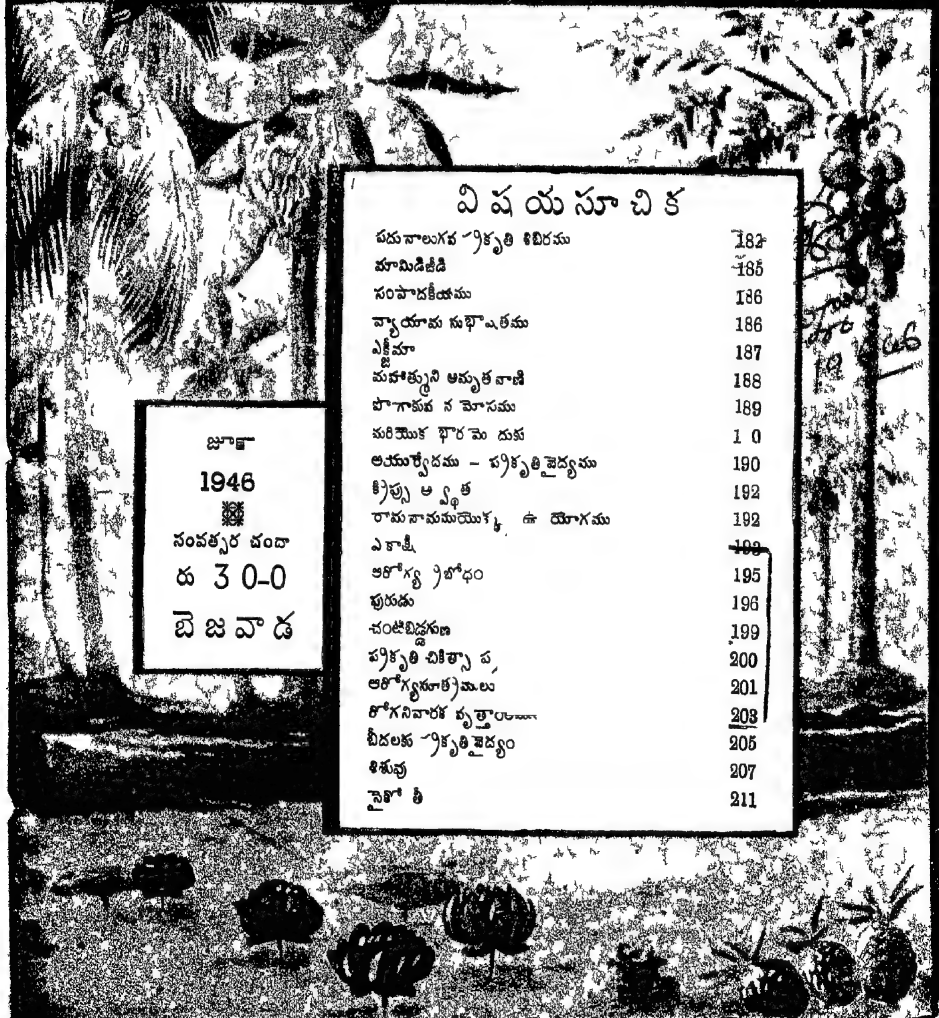
మంచిఆహారము తింటే ఏజబ్బురాదు పూర్వము పెద్దలు నిశ్చేలంగా 90 100 ఏళ్ళవరకు చిరునవీనకుండా బ్రతికేవారు మనం చేతులారా చేసుకునే తెలివితక్కువ పనులు చాల గలవు మనం చేబియ్యం తినకుండా తెల్లని బియ్యంతింటున్నాం అందుకనే రోగాలు తప్పదులోనే విటమినులున్నవి ఆ తప్పుకు సారమే సీసాలోకెక్కించి విటమిన్ గుళికలంటే అతురతతో కొనుక్కని మింగుతూ హారిక్కు మొదలైన పాలడబ్బాలు సీసాలు కొందుము గాని స్వచ్ఛమైన పాలను నువయోగించ నిచ్చ

గించము తులనదళం తులననీళ్లు తులన గాలి వలన ఆరోగ్యంగా వుంటుంది ఇప్పుడు తులనమొక్కి లెవకి కావాండ్ మజ్జి ఎంత పుష్టికరమైనది అది మన కక్కరలేదు బజారులో నమ్మేడి పోయములను మాత్రము ఆప్యాయముతో సంశోషముతో త్రాగుదుము పెడడ రిగాయలో నున్నంత విటమిను న మరెందును లేదు గతేం దానిని మనం వాడము ఎముకల ఎదుగుకీ గ్లూకోజ్ త్రీల ఆరోగ్యానికి ఆహారంలో సున్నం అవసరము ఇది ఆకుకు రలు సహజఆహార ఎదార్థములలోను సున్నదిగా ను డును వాటినివాడము రోగములు పెరిగినతరువాత సున్నమున్న మందుల క్షయ మింగుట అలవాటైంది మొలకెత్తిన పప్పులుతింట ఆరోగ్యము శ్రద్ధ ఎవరికి ఉంది

రోగమువచ్చితరువాత ఆసుపత్రికి వెళ్లుట కంటే అసలు రోగాలే రాకుండా చనుకోవడం మంచిది ముందుగా మనమంతా ఆరోగ్యము గానుండి ఆనందిస్తున్నాము తులను వినిమృదానికి ప్రయత్నించాలి అందుకు ముఖ్యమి య్యం వాడడ మంచిది చోడ కొంత గంటి కొర్ర మొలైన వాటిని కొద్దిగావామలెను పాలు మజ్జిగ మంచి పల్లెలోను కురిలలోను ఆహారవిలువ ఎక్కువగానున్నది గనుక వాటిని వాడవలెను అరటి, బొప్పాయిపళ్ళను విరివిగా వాడవలెను



సాహిత్య సహజ వైద్య మాస పత్రిక



విషయ సూచిక

పదునాలుగవ శ్రీకృతి కవిత	182
మామిడితీటి	185
సంపాదకీయము	186
వ్యాయామ శుభాచారము	186
ఎక్జిమా	187
మహాత్ముని ఆమృత వాణి	188
పొగాకువ న మోసము	189
మరియొక భారమే దుకు	1 0
అయుక్తవయస్సు - శ్రీకృతి వైద్యము	190
క్రిత్తు ఆ వ్యక్తి	192
రామనామయోగ్యత ఈ యోగము	192
ఎ కాశీ	198
ఆరోగ్య శ్రోదం	195
పురుషుడు	196
చంటిబిడ్డనగు	199
శ్రీకృతి చికిత్సా ప	200
ఆరోగ్యసూక్తియలు	201
లోగనివారక వృత్తాంతము	203
బీదలకు శ్రీకృతి వైద్యం	205
శిశువు	207
పైకో టి	211

జూన్

1946

సంవత్సర చందా

రూ 30-0

బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

[illegible]

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టిజడ్యము	3 0 0	టీకా నాటక	0 1 0	సైనిక చిత్రాన్ని ధరి	0 5 0
అత్తజలచికిత్స	0 12 0	అర్హత గ్రహముక	౫, ౦౦౫ ము	శైవ్యమోచన	0 8 0
తొట్టిన్నా నెలమములు	0 4 0	6 గవే కులము	0 14 0	తెలివోచనలు	0 6 0
ధాం చికిత్స	0 4 0	శివ		వివాహ సాగరము	0 2 6
వేడిగిరికి పుణ్యముపుచికిత్స	0 6 0	చిక్కన	0 0 0	లక్షణ మోగాభ్యుదయము	1 8 0
ఉపాసము	0 6 0	చక్కన	0 9 0	ప్రజామము	1 4 0
రామచంద్ర జలచికిత్స	0 4 0	లక్షణ చికిత్స		వివిధ వ్యాధులకు	
కూనెమహర్షి బోధ	0 2 0	ఉపాసము		చికిత్సాగ్రంథములు	
జలచికిత్స	0 1 0				

అహగ శాస్త్ర ౧) ఉపాఖ

నిర్దిష్టాభివృద్ధి		వి-సంక్షేపము	0 10 0	హిస్టోరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
కొబ్బరిగూర్చి	1 8 0	దలనీతి	0 8 0	పాలెంతరంగము	0 4 0
ఉప్పు	0 1 0	జల / ల	0 3 0	వస్తుమేళనము	0 4 0
తల్లివక్రమలని విశ్రు	0 6 0	శిశుమారం కొక సదేశము	0 4 0	- బిల్లు - ము	0 12 0
లేనిరు విశ్రుతులము	0 6 0	అక్కోగ్యము	0 3 0	కలరా	0 8 0
ఆమర సాహారము		దీర్ఘయువు	0 1 0	మనుష్యానికి ము	0 8 0

విరుద్ధావారమిశ్రమం

అహారము	0 2 0	మౌనము	0 1 0	నాగము	0 6 0
అలవాటు	0 2 0	మౌనము	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
అహారము	0 4 0	మౌనము	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడమని	1	0	0	పృక్తి ఆరోగ్య కైద్యము	1	4	౨	రామకైద్యము చేదం	
జీవహింస	0	4	0	ప్రాకృతి చికిత్సాగ్రహము				గౌరవాగ్రహములు	
ననుభవానందము	0	12	0	1 భగము	1	8	0	12 భాగములు ఒక్కొక్కటి	080
మహాభోగము	0	8	0	2 భాగము	1	4	0	భగవద్భాగములు	060

ప్రకృతి వైనుకటి సంపుటములు

ప్రశ్న 4 5 6 7 11 సంపుటములు	ప్రశ్న 16వ సంపుటము	మొ 140
ఒక్కొక్కటి	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	
ప్రశ్న 12 13 14 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	మొ 800
ఒక్కొక్కటి		

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28

బెజవాడ జూన్ 1948

సంచిక 6

పదునాలుగవ ప్రకృతి శిబిరము - బెజవాడ

1948 మే 15 వ తేదీనుండి 28 తేదీవరకు బెజవాడవద్ద కృష్ణలంకలో యున్న

శ్రీ దినవహ వెంకటపతిరావుగారి మామిడితోటలో జరిగినది

అధిక కష్ట పనులు అహారపదార్థాల కల్పన గల ఈ సంవత్సరమునూడ శిబిరముజరుగుట కిది అత్యంతావసరములగు విద్యార్థులు జీవనాభిలాషుల విచ్చేయుట మెప్పుడోన దగిన ఎటువంటియైనది

శిబిరము స్వయంసేవకముగనుండునట్లు అచ నావేయబడినది ఎవరి ఆహారభిక్షులు, పరికర ములభిక్షులువారేధరించునట్లు ఏర్పాటుచేయ బడినది ఆహారవ్యయములు రోజుకు మనిషి కిటున ఒకరూ పాము అగు ని అంచనావేయ బడినది కాని కొన్ని ఆహారపదార్థములుదొరి క గడునల్లను మరికొన్ని అధికధరతో కొన వలసవచ్చుచుండువలనను రోజుకి మి షకి సగ టును రు 1 3 0 వరకు అయినది ఇదిగాక అతి ధులుగా పచ్చినవానికి ఇరువదిమండ్లి ఉచిత ముగ ఆహారము ఇవ్వబలనవచ్చినది శిబిరము నకు సేవచేసే నాకిర్రకు జీతము, ఆహారములు ఇవ్వబడినా మామిడి, నారింజపండ్ల ధరలు ఖర్చురొట్టబడినా ధరలు పెరిగితి సంవ త్సరములకంటె చాలరెట్లు పెరిగినవి ఆహార పదార్థములలో గోధుమలు నాబెట్టి ఇవ్వవలె నని ప్రయత్నించితిమి కాని గోధుమల కర్రలు వల్ల రేపనుడిపాట్లుపెంటువారు ఒక్క గింజ గోధుమ అయినను సప్లయ చేయకపోయిరి ఇన్ని అడ్డంకులు వచ్చినను ప్రకృతిసూత

అశ్రయములో జీవి గును ఎవరి కిది వృద్ధి జ్ఞానాభివృద్ధి పొట ఎద్యార్థియవ కులు అయిదుగురు ఎచ్చి రు వరు

- 1 చండ్ర వేణుగోపాల్ గారు
- 2 జి వి ఎ చిదంబరపు
- 3 నిల్లిమిల్లి వెంకటరెడ్డిగారు,
- 4 కొల్లి కుటుంబరావుగారు
- 5 యన్ కృష్ణస్వామిగారు

వీరు విశేషజ్ఞాన సహసగల వై అలరృజీవిత మును గడుపగల మను ధైర్యముతో శిబి ము నకు విచ్చేసి కష్టపరిస్థతులను ఎదుర్కొని సహ సచే అన్యోన్య సహకారము లిది శిబిరజీవిత మును గడపి శిబిరమునంద వీరి యాగ వ్యాయామ ప్రాణాయామ సూత్రమునాకార వ్యాయామములు ఫలాహార నిధిని ఒది శయన, బ్రహ్మచర్య, వ వస, దీన్నా స్వయంనిర్ణయ స్వయంసహాయ సాధలు, ప్రకృతి చికిత్సలు నేర్చుకొని చివరిరోజున వీరు పరీక్షచేయబడిరి ప్రకృతిచికిత్సకపరీక్షలో అందరును కృతార్థులైరి

శిబిర కార్యక్రమము

శిబిరము 15 వ తేదీ ఉదయం 9 గంటలకు ప్రారంభింపబడెను అప్పటికి శిబిర హనులంద రును శిబిరవనమునకు వివిధ ప్రాంతముల

నుండి చేరుకొనగల్గిరి శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారి (పురుష ప్రకృతిపరమైన) ప్రార్థన గీతములతో శిబిర కార్యక్రమము ప్రారంభింపబడినది పిమ్మట వారు శిబిరము యొక్క ఆదర్శములు, శిబిరము నందలి వసతులు, ప్రకృతి ఉద్యమస్థితి మున్నగు విషయములను తెలిపిరి ఆ సమయమున బావాడి నుండి కోకా కృష్ణారావునాయుడు గారు అత్యుంకి వె కటరమణయ్యగారు లూయీ నానుండిడాక్టరు రత్నాకరవర్మగారు విచ్చేసిరి

11 గంటలకు మృణ్మయపాత్రలతో ఫలాహారములు అందరికీ ఇవ్వబడెను అప్పటినుండి ప్రతి రోజున్న మునిషి 4 మామిడి వండ్లు 6 నారింజ వండ్లు 6 ఖర్జూరకాయలు ఒకకొబ్బరి కాయ, 12 కౌన్సుల కాయకూరలు ఇవ్వఁబడుచుండెను గోధుమలు లభించనందున పెసలు నానబోని కొలదిగ ఇవ్వబడుచుండెను ధాన్యములు లేకున్నను మానవుడు ఆరోగ్యముగను బలముగను ఇతర ఆహారములు తిని జీవించగలడని ఈ శిబిరమునందు ఋజువు చేయబడినది ఈ విధముగా అభ్యాసముచేసిన మానవుడు తన అదర్శకర ఆహారమును నూనెగింజలు, పండ్లతో (నేచర్ అండ్ ఫూడ్స్) సుఖముగ జీవించగలడు

ఆరోజు ఫలాహారములు 12 గంటలకు ముగిసెను

8 గంటలవరకు విశ్రాంతి, ఇష్టాగోష్ఠి శిబిరవాసులు ఒకరినొకరు ఎరుకవరచుకొనుట జరిగెను, మధ్యాహ్నం 8 గంటలనుండి 5 గంటలవరకు శిబిరజీవనమును గురించి శర్మగారు ఉపన్యసించిరి

సాయంత్రం 5 గంటలకు కాలకృత్యములు

తీర్పుకొనుట, కృష్ణానదిలో స్నానము, అసనములు జరుపబడెను

6 1/2 గంటలకు ఫలాహారములు

9 గంటలవరకు సద్దోష్ఠి

9 గంటలకు నిద్ర

మరునాటినుండి ప్రతిరోజును ఈ క్రింది కార్యక్రమము అనుసరించబడెను

ఉదయం 4 1/2 గంటలకు శర్మగారిచే మేలుకొలుపు గీతములు భగవద్ప్రార్థన

5 గంటలనుండి 6 గంటలవరకు కాలకృత్యములు తీర్పుకొనుట - దీన్నానము

6 1/2 గంటలవరకు సూర్యనమస్కార, ప్రాణాయామ అభ్యాసములు

7 గంటలకు అల్పాహారము 2 నారింజ వండ్లు

7 1/2 నుండి 10 1/2 వరకు ఉపన్యాసములు 11 గంటలకు ఫలాహారములు (రేషను ప్రకారము)

2 నారింజ, 2 మామిడి వండ్లు సగం కొబ్బరి కాయ 8 ఖర్జూరకాయలు, 4 ముంజలు, 16 తులముల దోసకాయలు గుప్పెడు పెసలు

కొద్దిరోజులు ఒకచోట గోధుమలు కొలదిగా లభించినందున అర గుప్పెడు వంతున వంచబడినవి

మధ్యాహ్నం 2 గం వరకు విశ్రాంతి 2 గం నుండి 5 గం వరకు ఉపన్యాసములు అంతరిము

కాలకృత్యములు, స్నానము, యోగాసనములు సాయంత్రం 7 గంటలకు మధ్యాహ్నం వలెనే

ఫలాహారములు ఈ సాయంత్రం భోజనములో ముంజలు మాత్రము యుండెడివి కావు

9 గంటలవరకు సద్దోష్ఠి, రాత్రి 9 గంటలనుండి ఉదయం 4 వరకు గంటల వరకు నిద్ర

ఈ కార్యక్రమం శిబిర కాలమంతటను అనుసరింపబడెను.

శిబిరము నకు వచ్చినవారు

విద్యార్థులు	5
ఉపన్యాసకులు	5
శిబిరజీవనాధిలాక్షులు	5
రోగులు	5
అతిథులు	20
సేవకులు	8

ఉపన్యాసకులు

- 1 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు
- 2 మృత్తింటి ఆంజనేయలుగారు
- 3 డాక్టరు భిక్షుగారు
- 4 పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు
- 5 డాక్టరు యం వి శర్మగారు

1 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు ప్రకృతి జీవన విధానము సూర్యనమస్కారములు, ప్రాణాయామము, యోగానాసనములు వివిధ ప్రకృతిచికిత్సలు వీరిని బోధించిరి

2 మృత్తింటి ఆంజనేయలుగారు వివిధ మందులవైద్యవిధానములు అందరిలోపములు ప్రకృతిచికిత్సయొక్క శ్రేష్టత్వము కనీసికా నిదానము సైకోపతి వీనినిబోధించిరి

3 డాక్టరు భిక్షుగారు వివిధ ప్రకృతిచికిత్సలు ప్రకృతి ఉద్యమము ప్రకృతి పురుషుల సంబంధము ప్రకృతి చికిత్సాలయ కళాశాలల ఆవశ్యకత మున్నగు విషయములపై ఉపన్యసించిరి

4 డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకృతి చికిత్సా ప్రధాన సూత్రములు, దాంపత్య ధర్మములు మానసక శాస్త్రము వివిధ చికిత్సా విధానములు మున్నగు విషయములను గూర్చి ఉపన్యసించిరి

5 డాక్టరు యం వి శర్మగారు, ప్రకృతి ఉద్యమవ్యాప్తి, శిబిరముల ఏర్పాటు, బెజవాడలో కేంద్ర చికిత్సాలయ, కాలేజీల యేర్పాటు వైద్యుల అర్హత, మున్నగు విషయములను ముచ్చటించిరి

విద్యార్థులు, ప్రకృతి ఉద్యమము ఇంకను బాగా వ్యాప్తమైంది ప్రకృతి చికిత్స అందరికీ అందుబాటులో యుండుటకు మనము చేయవలసినకృషి యేమి? నాయకులు అనుసరించవలసిన ధర్మములేమి? ప్రజలలో డాటు లభించుటకు మున్నగు విషయములను ఎల్లప్పుడు ఆలోచించుచు ముచ్చటించు చుండవలెను ప్రకృతి చికిత్సాప్రచారము చాల పెనుకబడి యున్నదనియును అందరికిని ప్రకృతి చికిత్సలను ఎరుకబరచి గ్రంథములు, పత్రికలు వారికి అందజేయుట ప్రథమ కార్యక్రమమనియు మరియు బెజవాడలో కేంద్ర ప్రకృతి చికిత్సాలయము విద్యాలయము పెట్టుటయును అత్యంతావసరమనియు క్రమక్రమముగా దేశమందంతటను చికిత్సాలయములు ఆరోగ్యప్రచారకసంస్థలు నెలకొల్పవలెనను అటులచేసినపుడే ప్రకృతి ఉద్యమముద్వారా దేశము బాగు పడుననియు నిర్ణయించిరి

లక్షమండికి హైదరాబాద్ గల్లి ఖర్మలై ఆరుసంవత్సరములనుండి ప్రకృతి కేంద్ర సంస్థ నెలకొల్పబడియున్న బెజవాడలో కేంద్ర ప్రకృతి చికిత్సాలయము విద్యాలయము నెలకొల్పకుండుట నాయకులయొక్కయు ప్రజల యొక్కయు లోటనియు అట్టి పరిస్థితులు అభివృద్ధినిరోధకములనయ వారు నిర్ణయించిరి

బెజవాడలో త్వరలో అట్టి చికిత్సాలయము విద్యాలయము నెలకొల్ప ప్రయత్నములు

ఆ దా య వ్య య ము లు

జమలు		ఖర్చులు	
విరాళములు	50 0 0	పరిశీరములు	48-5 0
శిబిరవాసు చద్ద వసూళ్లు	9 0 0 0	ఆహారపదార్థాలు	188 4 8
రోగు సలహాఫీజు	11 0-0	నౌ ర్లు	12 11 0
		మద్రాసు భిక్షుగార్ని ఖర్చులు	26 10 0
		రిపోర్టుల ఆచ్చనకు	5 1 6
	<u>281 0 0</u>		<u>281 0 0</u>

80—5—46

(ప్రకృతి ధర్మపరిపత్తు చెజవాడ

మా మి డి జీ డి

కాయధాన్యములకు, మేతకు బదులు యెటుల మామిడిజీడి వాడవచ్చునో 'కరెంటుసెస్సన్' అను పత్రికలోని సంగతులను ఒక స్నేహితుడు నాకు యీ విధముగా పంపినాడు

హిందూదేశములోనున్న సారించిన తిండి పదార్థములు నూటికి 491 మేత నూటికి 786 చొప్పున గొడ్లనంఖ్యకు సరిపోవును ఈ సంఖ్యలో మేకలు గొర్రెలు గడ్డములు చేరవు కరవురోజులలో యీలోటు హెచ్చుగానుండును ఈలోటు పూర్తి చేయుటకై ఇజాబ్ నిగర్లో నున్న ఆహార పశోధన శాల కొత్త ఆహారపదార్థముల కనిపెట్టుచున్నది మామిడిజీడి పశువులకు జమలుకు యెటు భోజన పదార్థముల క్రింద వినిమోగింపవచ్చునోయని పరిశోధన చేయుచున్నాడు ప్రస్తుతము ఆపదార్థసంతయు వృథాగా పారవేయు చున్నారు రసాయన పరిశోధనల వలన మామిడిజీడిలో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, పిండి పదార్థములు హెచ్చుగానుండును అని తేలెను పరిశుద్ధపరచని మాంసకృత్తు నూటికి 86 చొప్పున హిమవద్రివముతో కూడిన దానిలో 885 చొప్పున, పిండి పదార్థము నూటికి 74-49 చొప్పున ఉండును

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

శివర సేవకుడ

(గాంధీ జీ)

పైన ఉడవారించిన దానిని బట్టి మామిడి జీడికి భోజన పదార్థములలో ప్రాముఖ్యత కలదు వీనివలన సంవత్సరమునకు 10 కోట్ల పౌనుల మాంసకృత్తులు 78 కోట్ల పౌనుల ఎండి పదార్థము లోగడ అనువయోగముగా నున్న వస్తుజాలము నుండి దొరకుచున్నది 80 పౌనుల ఓట్టు ధాన్యంనుంచినచు మాంసకృత్తులు 100 పౌనుల మామిడిజీడిలో వచ్చు మాంసకృత్తులతో సమానమగును ఆ ఓట్టు లోవచ్చు ఎండి పదార్థం 80 పౌనుల మామిడి జీడి నుండివచ్చు ఎండి పదార్థముతో 90 పోవును

నా చిన్నతనమునంచి వీనివాడుక నాకు తెలుసున అయితే దీనిని తిండి పదార్థము క్రింద నిలువ చేయవలెనని యెవ్వరికి ప్రోచలేదు మామిడి కాయ తరణము వచ్చినది ఇప్పటికే చాల ఆలస్య మయినప్పటికి ప్రతివారు మామిడి విత్తనములు దాచవలెను పప్పు ధాన్యంకు బదులుగా యీ జీడిని కాల్చితిని వలెను అవసరమయిన వారికి యివ్వవలెను ఎంత మామూలు ఆహారమును ఖర్చుచేయుక నిలవపెట్టుగలమో అంత లాభకరము



సంపాదకీయం

ఎన్నాళ్లకు, ఎన్నాళ్లకు"

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆయుర్వేదకాంగ్రెస్ విజయవాడ పట్టణమందు రామమోహన్ లైబ్రరీ భవనములో
డిశంబరు 21 22 తేదీలందు జయప్రదముగా నిగింది ఈ సభావృత్తాంతము సంపూర్ణముగా ఇది
వరకే ప్రకటింపబడినది

అన్ని సభలవలె యేదోలాంఛన ప్రాయముగా రుగళ వైద్యపండితులందరును తమ అమూల్య
భిప్రాయములను నిశ్చయముగా వెల్లించుచు అధ్యక్షులు తమ ముప్పది సంవత్సరముల అనుభవ
మిట్లు కోడికరించారు

నూటిలో యెనువది రోగములకు మనము చేయవలసింది యేమిలేదు దేహమే సరి చేస్తుంది
మనము అడ్డపడకుండా ఉంటే చాలు మనమల్లా యేమిచేస్తున్నామంటే యేదోమందువేని రోగాన్ని
నయము చేశామని జేబులనుపుకొని, లబ్ధి ప్రతిష్టను పొందుచున్నాము ఇన్నిరోగాల నయము
చేశామని గర్వ పడుచున్నాము ఇదేమీ కూడదు!

అదే అభిప్రాయమున గత యిరువది అయిదుసంవత్సరములనుండి ప్రకృతివైద్య మగు మేముప్రచార
రము చేస్తున్నాము మందు మాకులతోగాని అనవ అరిష్టాలతోగాని, పనిలేకుండానే వేకు
వేలు రోగాల కుదిర్చాము, కుదుర్చుచున్నాము పండితసోదరులకు యి విషయము తెలిసినప్పటికిని
తమకవచ్చు ధనము పోవునేమోనని యింతవరకు యింతనిశ్చయముగా వెలసించలేదు అధ్యక్షులు
యీవిషయము ను యిప్పటికైనా బహిర్గతమొనర్చిగదుకు మాఅభివందనాలు

పూనానగరమునుండి మహాత్మునినోట యీ వాక్కులు బయలుపడెడివి మూడునెలలు గడచినవో
లేవో విజయవాడ పట్టణమందు ప్రతిధ్వనించినాయి ప్రకృతివైద్యమునకు శుభోదయమైంది

అష్టాంగములకులిగిన ఆయుర్వేదమును శాస్త్రీయముగా అధ్యయనము చేయవలెనన్నారు అదిగాక
ఆయుర్వేదములో ప్రధానభాగమైన స్వస్థవృత్తిమే ఆయుర్వేదాచార్యుల అభిప్రాయమన్నారు

అలాగే శ్రీమంతులకన్న ఆయుర్వేదమందు చౌక అన్నాదు ఇంతకన్నను చౌక అయినప్పటికిన్ని,
ప్రయాదరహితమై, అందరకు అందుబాటులో నుండినట్టిన్ని మృత్తికా, జలచికిత్సలనువారుతలచ

లేదు భూమినుండి త్రవ్వబడినలోహములతో తయారుచేయబడిన ముతుకమందులు సున్నితమైన మానవదేహములో ప్రవేశపెట్టమన్నారేగాని సునిశిత శక్తుల వంకకు శ్రీవా ద్యప్తిప్రలేదు ఇన్ని విషయములను నిశ్చయముగా చెప్పరుగాని ఒక విషయమును మాత్రము కార్యభారము చేత విస్మరించారు

లోహముతో తయారు కాబడిన ముతుకమందులు మానవ దేహములోని రక్తముతో సారూప్యమును పొందునదీ లేనదీ వీరు చెప్పలేదు సారూప్యమును పొందని లోహములన్నీ దేహములో చేరి ఊరుకుండునది లేక తరువాత కలుగు దుర్భర వ్యాధులకుదారి తీయూదీ చెప్పలేదు ఈ పథవారు చేసిన తీర్మానాలు లిఖితరూపములోనే కాగితములమీద నిలబడక త్వరలో కార్యరూపమును దాల్చి ఆ ముద్దేదమును నందలి ప్రాధానభాగమైన స్వస్వప్రత్యమును గూర్చి ప్రజలలో విరివిగా ప్రచారముచేసి వారి యాయురారోగ్యములను కాపాడుటయేగాక తమ ధర్మమునుకూడా సరిపేరుస్తారని ఆశిస్తున్నాము అదిగాక వస్తువులో గణముండవలెగాని ప్రకటనలతో గుణము కలుగదు విషాన్ని విషముతోనే చంపవలెననుట తప్పు నద్ధాంతముమీద అధారపడింది కాబట్టి యింత ప్రాప్తుకలిగిన అలోపతివైద్యమునైనా తిరుగుముఖము పెట్టక తప్పిందికాదు వండిత, పామరులకు సహితము మందలమీద యేవగింపు కలుగుటయే యిం కు నిదర్శనము అలోపతి వైద్యులకన్న తామేమీ తీసిపోరాదని ఆయుర్వేద వైద్యులకూడా మందుల నిరాశూటముగా వాడుచున్నారు వీరిపాంతులు వీరికిచెల్లు తున్నాయి రోగాలు నయమైనాయని రోగులు యింటికి చేరగానే రోగాలు తిరగపెట్టుచున్నాయి వీరిగతి మరీ ఆధ్యాన్నమగుచున్నది ఆయుర్వేద మందలకు కూడా అలోపతి మందలవలెనే యెట్లా తిలకింపకా లిచ్చేదీ కాలమే చెప్పతుంది

మందులు - డాక్టర్లు టాల్ స్టాయ్

1902 వ సంవత్సరంలో టాల్ స్టాయ్ ముసలి వాడయినప్పుడు ఆయన్ని చూచుటకని ఇద్దరు డాక్టర్లు వచ్చిరట వాళ్ళతోమాట్లాడుతూకన నహజ హాస్యధోరణిలో ఆయన్ని పూర్వము మీరంటే నాకంతనడభిప్రాయముండేదాదు కాని ఇప్పుడుఅనుభవము హెచ్చిన తరువాత నేనుకున్నంత చెడ్డవాళ్లు కాదని తోచినది మీగ్రంథములలో వ్రాసినదానిని మీరు బాగా చదివి గ్రహించి అచరణలో పెట్టుటకు యత్నించుచున్నారు మీశాస్త్రము అజ్ఞాన కూపములో మునిగియున్నదిగదా అనిమాత్రమే వాపోవుచున్నాను

టాల్ స్టాయ్ కుమార్తె టాషియా నాఒక ఉత్తరంలో ఇలావ్రాసింది—రోగినివారణ నిమిత్తము ఔషధం తీసుకోగూడదని మానాయ నమతం కాని మేము మున్ను నొప్పి పడతామని మానంలోపానికని మేమిచ్చినమందులు కొద్దిగా తీసుకొనేవారు దీనినిగురించి అడిగితే ఒకసారి ఆయనజబాబిది మీమనస్సులను చిన్నపర్చుటనాకిష్టములేదు అందుకని మీరు వట్టుపట్టి నవ్వుడల్లా నాస్వీయాభిప్రాయాలను అవతలపెట్టి మీరు చెప్పినదల్లా చేస్తున్నాను

“శీతనహాసిత్య”నుండి

వా యా మ సు భాషితమ్

1 త్తాకమున నీరు నిండి వాయువుతోడై
పున ఒక దానివెంట ఒకటి అన్నద
ములవలె వస్తూవుంటుంది ఆగాకే సక్రియ
వ్యాయామము చేసే పుడు బలాయురారో
గ్యము దానితోపాటు మానవ బలము ఎ
నా భావనంబ ధముతో కలసి మెలనువు టు
ఒకే తరంగము వచ్చుట ప్రకృతి మిరుద్గై
గట్లు శరీర లేక మానవ ఒకే బలాన్ని సృష్టించి
సుకోవాలని తలచుట ప్రకృతిని కాలదక్ష
గట్లుగును

2 బొట్టుబొట్టుగా ప న తింప లు కాల
వలు, నదులుగ మారి తుకు స మద్రై
నీటిదూ ముగ లనగా యావిరిహుషములో
జీవజాలముల కువయోగవడునటుల, దిద్దినము
చేయు యోగ వ్యాయామముచే సమకూరె
మహా శక్తి శారీరకముగ, మానసికముగ,
సుఖజీవనమునకు దేశసేవకు ఆధ్యాత్మికముగ
నైతికముగ తనకు తన భావిసంతతికి యువ
యోగవడును

3 నీటిని ఒత్తిడిచే గొట్టములద్వారా వలుతా
వులకు ప్రసహింపజేసి అవసరములను తీర్చు
కొననటుల సక్రమ యోగ వ్యాయామముచే,
రక్తాన్ని నాళము లన్నింటియందు ప్రసహింప

జేసే కానలన పాకము కిండర పెంపుదల
కావించు కొనుటయోగకాండర్థము సాష్ట
వము యూరోగ్యధికము పొందవచ్చును
4 ఆకాశము నును శబ తరంగములు
(రేడయో)కప్పు స్పృగు సరించుచుంటవి
5 మూటర్ త్రవ్వలు పాటలు విన
6 మూసండాని లిగించు చుంటవి మూటర్
అప్పునవులు యుక్తియులము మెండుకు
కొటగా యాకాశము న స్థిని లీనమగు
టుల మా వుంటిని యాహరిము జీర్ణించి
శరీరానికి కాలలను కల శక్తులను సమకూర్చి
మూసండాన్ని పొంగవలెనన్న శరీరానికి త
7 పాటవాక్కు కలిగించాలి యల్లకా
నిచో తినిన పదార్థము పూర్తిగ జీర్ణించక
వృథాగా పోవుట మేగాక కొవ్వుబలని, వికార
యాకారమును పొడి యూరోగ్య భాగ్యాన్ని
మూట ఎంచుకొననవలగుచున్నది
8 తన బిడ్డయెనను వృద్ధిమునిడుచున్న మొల
కకు తగిన వెలుతురు లేక పోవటము చేత
యభివృద్ధి జెంద నేరనట్లు రోగియైన తండ్రి
తన బిడ్డకు తగినంత వ్యాయామాది ఎరిశ్రమ
నవ్వకున్న బలాయురారోగ్యములను పొంద
జాలదు
(వ్యాయామకళ)

మ హా త్మ ని అమృతవాణి

మన ఆయుర్దాయములోని సంవత్సరము లన్ని
యు ఒకదాని వెంట ఒకటి జరిగిపోతున్నవి
కాబట్టి మనముచిన్నవాళ్లమై పోతున్నామని
చెప్పట నమంజనముగా నుంటుండేమో
అవునా? ఎన్ని ఏడ్లు గడచి వో, ఆయువులో
అన్ని తేగ్గిపోయినవన్నమాటకదనుసారంమనం
చిన్నవాళ్లమయినామని అనుకోవాలి, కాబట్టి

నేనుచెప్పదలచుకొన్నదేమంటే మన జీవిత
ములోమరింతజాగరూకులమై యుండవలెను
మనకు ఒప్పుగించిననిధితోగిపోతుంది మిగిలి
ఉన్నదానిలో ఒక్కదమ్మిడి కూడాదురువ
యోగము కాకుండాలాగు చూచుకోవలెను

అక్టోబరు 1945 'జీవన సభా'

చేలసాని కృష్ణారావు, ఆళ్లగడ్డ

చిన్న ఎల్లలకు 'ఎక్కిమా' అను చర్మకోశము వచ్చుచుండును ఈ వ్యాధివలన తల్లిదండ్రులకు కలగునంత విచారము ఏయితర వ్యాధివలన కలగదు ఇది చాల తీవ్రమైనది ఈ వ్యాధికి ప్రభావ లక్షణమైన దురద భరింపరానిది ఈ తీవ్రభావ వలన విడ్డయొక్క నిద్ర చెడి విశ్రాంతి యనునది యుండదు చర్మము గిరి నెత్తురు రసి నిరంతరము కారుచుండును అది యెండి పక్కలు కట్టుచుండును ఒక్కొక్కప్పుడీ వ్యాధి పైన చెప్పినంత తీవ్రత లేనిదై సామాన్యముగా బుగలు కాళ్లు తల చేతులు లేక కడుపుపైనను వ్యాపించును దీని తీవ్రత ఎంత తక్కువగా నున్నను తల్లిదండ్రులకు చింతకొనదు విడ్డయొక్క రక్తము క్రమక్రమముగా చెడి పోవుచున్నదేహా నని ఒక విధమైన భయము కలుగుచుండును విడ్డల ఆరోగ్యమును చెడగొట్టు ఈ వ్యాధి యంత ప్రమాదకరమైనది మఱి యొకటి లేదు భరించరాని యీ ఉపద్రవవ్యాధిని నిర్మూలించుటకు తల్లిదండ్రుల నేకులు యత్నించు నిర్లక్ష్యముగా నిడుకించుచున్నారని పసివిడ్డల హారాత్రములు పడుబాధను తల్లిదండ్రులు గృహింపకొని తద్బాధానివారణకై భూమికినవలెను కొరుకుడు పుండుగు రోగికి పార్శ్వభద్రకలోనే బాధ కలుగుచుండుట అప్పట్లను ఏలయన అతడు తక్షణమే వైద్య సహాయమును పొంది ఆ వ్యాధిని నిర్మూలించి తేసికొనును అప్పుడు ప్రమాద దశ తప్పిపోవును చివరదశలో బాధకలుగుచో వ్యాధి నృద్ధియై ఎంత వైద్య సహాయమున్నను దానిని నిర్మూలించు నశక్తమగును ఈ చిడుము విషయములో కూడ నంతే కావున దురదతో కూడుకొనిన ఈ చిడుముయొక్క తీవ్రత ఎంత మందముగా నున్నను తల్లిదండ్రులు త్వరగా మేలుకొని పార్శ్వభద్రకలోనే దాని నివారణకై వైద్య చికిత్స చేయుచుట మంచిది లేనిచో నిది నృద్ధియై చిరకాలముండును దీని వలన వైద్యచికిత్సకు లొంగని ఉబ్బన రోగము కూడ వచ్చును ఎక్కిమా చర్మవ్యాధి గల రోగులలో నూటికి ఏదిమింది ఉబ్బనవ్యాధి గ్రస్తులగుదురు ఉబ్బనరోగమునకు వైద్యచికిత్స చేయించనిచో దీర్ఘవ్యాధి క్రింద పరిణమించి రోగిని పీల్చి పిప్పిచేయును కావున విడ్డయొక్క చర్మముమీద చిడుము కనబడు తక్షణము దాని నిర్మూలనకై తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ వహించుట మంచిది ఈ చిడుముకు కారణములు చాల గలవు అందొక కారణము అవారములోని లోటు ప్రతి విషయము

లోను ఏదో ఒక కారణమును గాక అన్ని కారణములను గమనింపవలెను సక్రమావారము విడ్డకు లేక పోవుట ఈ వ్యాధికి ఒక హేతువు

ఈ చిడుము ఉదరము వైభాగముననే పార్శ్వభద్రకలోని క్రమక్రమముగా పైన రొమ్మంతయును క్రింద పొట్టికడుపు కాళ్లమీదనును వ్యాపించును ఇది దీర్ఘకాలముండుచో వ్రణములు బయలుదేరును మాత్రము చెడి అందు నవాసార మేర్పడును బట్టల సబ్బుల నుపయోగించుట వల్లకూడ చిడుము పట్టును ఈ సబ్బు మాత్రమునకు తగలగానే నవాసార మేర్పడును

ఇది యెటులు తెలియుననగా విడ్డకు ఉపయోగించబడేది పక్కబట్టలు విడ్డయొక్క శరీరము నవాసారము వాసన తేయును పక్కబట్టల వలనకూడ చిడుము పట్టును గనుక విడ్డకోరకై ఉపయోగించబడేది ఒట్టల నన్నిటిని బాగుగా నుతుకవలయును

విడ్డలకు వొడుగు అంగిలు విడ్డను ఎత్తుకొను వారిబట్టలు కొన్నిబట్టలు ఒట్ట బట్టలు చర్మములు దిండ్లు పరువులు చాచులు తివాచీలు మొదలగు వాటివల్లకూడ చిడుముపట్టును ఎల్లల అలవస్తూవులు వారిశరీరములకుదు పొడరులు మొదలగు వాటివల్లకూడచిడుముపట్టును కొన్ని పొడరులలో భవ నుపయోగించుదురు ఈ ధముగా చిడుముకు ఎన్నియోహేతువులు కలవు

కొన్ని అవారపదార్థములవల్లకూడ చంటిపిలల రేరములు మీద దద్దురు బయలుదేరును చేపలను తినకపోయినప్పు టికి దానిని ముట్టుకొగానే ఒకపిల్లవా కి దద్దురు బయలుదేరును ఒకానొక తల్లి చేతుల తిని అచ్చెతలలోనే విడ్డను ముట్టుకొను చోలెల్లను దద్దురు బయలుదేరును చితుకొట్టినఅమ్మాయిలుకాయల చిప్పలను ముట్టుకొగానే మరియొకపిల్లవానికి దద్దురు బయలుదేరును ఈపిల్లవాడు కూడ అమ్మాయిలుకాయల నెన్నడు తినలేదు ఒక కటిక వాడుండేవాడు వాడునూంసమును ముట్టుకొనిన చేతులతోనే మిగుములను తుడుచుకొనెడివాడు అప్పుడు మార్గములోని తడి మిగుముల కంటుకొనెను వాడు విడ్డను ముట్టుకొట్టినచో విడ్డకరిమనకు మిగుములు తగిలి దద్దురు బయలుదేరును క్షుభ్రున కొన్నివస్తువులను తినవచ్చును ముట్టుకున్నంత మాత్రమున చర్మవ్యాధి సంభవించును

కొన్ని అహరిపదార్థములను వాసనచూచి ను కొన్ని వస్తువులలోనుండు దుష్టును పీల్చినను చర్మరొగములు సంపాదించును ఎలల నెత్తుకొనువారి ముండువలన కూడ ఎల్లలకు ఎగ్గిమా వచ్చును

ఇంకొక తమాషా పుట్టినతిరువాత పైన చెప్పినట్లు ఇతర వస్తువులతో సంఘర్షణము కలిగియుండుటకు కాక పుట్టకమునుపుకూడ (తల్లి గర్భములో నన్నుపుడు) ఇతరవస్తువులతో సంఘర్షణము వుండుటచే చర్మరొగములు సంభవించుచున్నవి ఇవి క శిశువారింపర్యాయమేవి కావు తల్లి గర్భిణిగా నున్నపుడు ఆ అహరిపదార్థము శిశువులో పువ్వేకెంచుటవలన ఈస్వచ్ఛమము కి గుచున్నది ఒకానొకటి వేవిభుచేత తిడిపోతునను అపుకొనలేక నొజ్జ 6 7 నుగ్గుచొప్పన కొని ఈపారము కడుపులోని శిశువుకూడ అనుభవించక పిల్లవాడు పుట్టినతరువాత ఒకప్పుడు గుడ్డునుతినగానే దర్మముమీద చిడువ కట్టి ఆదివృద్ధియనారంభించెన మాంసకృత్తులు ఆదగినంతనే రక్తములోకి లియటచేత చర్మవ్యాధులు సంభవించుచున్నవి పక్షికోర్కెలు దెప్పుచున్నార మనయాహారమును శరీరమున కవసరమగు వివిధపదార్థములకింద జీర్ణకోశము విభజించును అరగని మాంసకృత్తులు రక్తములో నున్నప్పుటికి పనికిమాలిన చేత చేయిగును

సామాన్యముగా మనముతిన ఆహారమును శరీరపోషణకు కావలసి వివిధ ఆహారపదార్థములకింద జీర్ణకోశము విభజించును జీర్ణముకాని మాంసకృత్తులు రక్తములో కలిసిపోవును తల్లిపెట్టువలన అమితఅహారమును తినును పైనచెప్పిన మాంసకృత్తులు తల్లియొక్క రక్తముద్వారా గర్భాశయములోని నరములుద్వారా గర్భములోనిశిశువుయొక్క శరీరములో పువ్వేకెంచును పిల్లవాడు పుట్టి తరువాత తల్లి గర్భవతిగా నున్నప్పుడు తినివస్తువులు పిల్లవాని శరీరమునకు తగినవలన లేక వాటిని తినివన పిల్లవాని చర్మముమీద దద్దుర్లు బయలుదేరును కడుపునొప్పి కూడ వచ్చును

బాల్యంలో గుడ్డవలెను పల్పగా ను ఉన్న అహారమును గట్టివస్తువులను తినువలన ఎక్కిమా శిశువులకు సంబంధించిన వ్యాధులు మొదలగునవి సంభవించును శిశువుయొక్క వయస్సు ముదిరినకొలది కొత్త కొత్త వస్తువులను తినిపించవచ్చును శిశువులకు తల్లిపాలుకాని నీళ్లుకలిపి బాగుగ మరగచెట్టిన పాలను పండ్లరసములను ఇచ్చుచో సౌందర్యముగను బలముగను ఉండురు విటమినులమీదవివర్ణవచ్చును ఎనిమిది నెలలవాటినకరువాత మర యల పండు ఇవ్వవచ్చును

తల్లిగండులను ఈగ్రాధ్య విషయములో అక్రమచేయుచో మార్పుతీవు చర్మమును పాడుచేయును గర్భిణి స్త్రీ అహారము విషయములో జాగ్రత్తగ నుండవలెన వస్తువులను తినవలె నీ కొరి కలునుపుడు సరిగా వండవలెన పచ్చిపాలు ప్రత్యేకము త్రాగవచ్చునుకాని మరియొకవస్తువుతో భుజించునపుడు కాచినపాలన వాడవలెన కేవలము వారింబా పువ్వేక రకరకములపండ్లను తినుచుండవలెను గర్భిణి స్త్రీ వేసవికాలములో తనవన గర్భములోని శిశువునకును తగిన ఆహారమును తినుకొనవలెను వివిధవస్తువులను సరిగ వండినవాటిని తినవలెను

ఎగ్గిమాకు క రణములగు అటవస్తువులు మొదలగువాటిని శిశువునమీదపనున వంతురాదు శిశువుండు ప్లలకు చాలపరిశుభ్రముగా నుండవలెన దుమ్ములేకుండ చూడవలెను పక్కచుడ్డలను ఏమూత్రము మానినను తినవేయుచో బాగుగ ఉడికేయించవలెను

శిశువుకు మితాహారము నివ్వవలెను నెలలవయస్సులోనే తొందరపడి క్రొత్తకొత్త ఆహారములను పిల్లలకు పెట్టరాదు

ఎగ్గిమావలన విడ్డలు రాత్రింబళ్లు నిద్రలేక చెప్పుర ని బాధనభవించుచుండు కావునపైన చెప్పిన విషయములను బాగుగా జ్ఞాపకముంచుకొని అహార విషయములోను విడ్డలుండుస్థలము వస్తువులయొక్క హరిశుభ్రములోను తగుజాగ్రత్త తీసుకొనవలయును

400 పుటలు

తొట్టివైద్యము

70 చిత్రములు

మానవ మనస్సిగారి అభినవక్షుద్ధకాష్ట్రము ముఖ్యైఖరివిష్ట రోగారోగ్యనివేగము శిశుపోషణ అను కాల్గు గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తెలుతెల్లముగ శ్రీ డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారిచే వికరింపబడినవి ప్రకృతి తరములు అధికముగా చివర చెప్పుచున్నవి కొలది పృథులు మూత్రమే గలవు సెడు కాల్గొకొకైండు తెల 8-0-0. తొట్టిక 0-0-0.

పొగాకువలన మోసము

తండ్రిలు సిగరెట్టువగైరా కాల్పుట ఎల్లలు చూచి భ్రమచెందుదురు సగరెట్టు వగైరాలు కాల్చిన ఎటులుండునా అని ఆశ్చర్యపడుచు తాముకూడ కాల్పుయత్నించుదురు పొగాకు దొరకనియెడల ఎండిన ఆకులను కాగితములో చుట్టబెట్టి నిప్పు అంటించి పొగను పీల్చుదురు చీపురు పుల్లలో, గోగుపుల్లలో కందిపుల్లలో కాల్చి పొగను పీల్చుదురు ఈ విధముగా పునాది వర్షమును తరువాత గోడ కట్టబడును ఈ గోడ నున్నముతో కట్టినదియై ఉండవచ్చును లేదా కాంక్రీటుదై ఉండవచ్చును ఈసగరెట్టు వగైరాలు కాల్పుటలో తీవ్రమైన వాళ్లవ వచ్చును లేదా సామాన్యులవ వచ్చును

పొగాకు నిద్రమత్తును కలుగజేయును సరములను ద్రవ్రచేపరచును విక్టోరియారాణి కాలములో చార్లెస్ హేడన్ స్పర్డియా అను మతగురువుండెను భగవంతుని ఎదుట ఆయన చుట్టను కాల్చేవాడట అదేమిటయ్యా అని అడిగితే చుట్ట కాల్పుటవలన నాకు నిద్ర వచ్చును అప్పుడు నావనిని నేను చేయగలను అని జవాబిచ్చెనట

అయితే ఆతడు వృద్ధుడగుచున్నకొలది బలముడుగనాగెను ఏబది సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చునప్పటికే ఆతడు లోకనేవ చేయలేకపో

యెను ఉపన్యాస మిచ్చుటకు నభలోనికి వచ్చునప్పటికి వాంతి వచ్చెడిదట అసలు విషయ మేమిటంటే లోకనేవ చేయునప్పుడెల్లను శరీరము డన్ననయెడల చుట్ట కాల్పుగానే సరముల కుద్రచేయు కలిగెడిది వయస్సు ముదురునప్పటికి సరములు బలహీనమైనవి అందుచేత వృద్ధాప్యములో తనశక్తికి మించిన ఎని చేయలేక పోయెను లోకనేవ మాని తన యింట్లో కూర్చొని హాయిగా కాలక్షేపము చేసకొని యుండినచో ఈచిక్కు సంభవించెడిది కాదు సరములు క్రమక్రమముగా ఆరోగ్యస్థితిలోనికి వచ్చెడివి వృద్ధాప్యములో కూడ విశ్రాంతిని తీసుకొనుటకు బడులు ఉపన్యాసము లిచ్చుచు, సరములకు శ్రమ కలుగుచున్నప్పుడెల్ల పొగాకు సుపయోగించు చుండెను ఇట్లు చేయుటవలన ఆరోగ్య మంతకంతకు హీనస్థితిలోనికి వచ్చి ఆతడు ఏబది ఎనిమిదవ యేటనే పరలోకమున కేగెను

ఇతర మందులు వలెనే పొగాకు సరముల యొక్క శ్రమలను పొగొట్టును కాని నిజముగా వాటికి కావలసిన విశ్రాంతిని యివ్వలేదు సరములకు శ్రమ కలిగినప్పుడు ఆ శ్రమకు కారణమును తెలిసికొని, ఆ కారణమును తొలగించినచో, సరములకు తిరిగి క్రమక్రమముగా పూర్వమున్న ఆరోగ్యము, శక్తి చేకూరగలవు

జీడి మా మిడి

జీడిమామిడిపళ్లలో విటమును 'ఎ' కలదు అందుచేత ఎన్ని పళ్లు తినిన అంత మంచిది జీడివప్పు చాలా మంచి ఆహారము దీనిలో నూటికి 52 పాళ్లు చదురుపదార్థము 23 పాళ్లు ఖజములు 21 పాళ్లు మాంసకృత్తులు ఉన్నాయి ఈ మాంసకృత్తులో నూటికి 96 పాళ్లు జీర్ణమై వంటబట్టేదే నేరుకనగవప్పులో జీవశక్తి 58 అయితే జీడివప్పులో జీవశక్తి (బయలాజికల్ విలువ) 71 ఇంకా దీనిలో విటములు ఎ బి 2 లు కూడా కలవు

ప్రతిరోజు సాయంకాలము ఈ ప్రకృతివైద్యము లో నేసేల ననుగుణపడనై ఉండవలయును? అని అనేకులు సన్నుడుగుచున్నారు ఇదివరకేనాకు తగినంతపనిలేదా? క్రొత్తపనులను చేయుటకు నేను వృద్ధుడనుగానా? ఎంతయో భారమును నేను వహించియుండ ఇంకా ఎక్కువబరువును తెచ్చిపెట్టుకొందునని ప్రజలూహించగలరా? ఇవన్నియు యుక్తమైన ప్రశ్నలే కాని నేనుజాగ్రత్తగా నాలోచించి జబాబియ్యవలయున్నది అయితే అవి నాలో ప్రతిధ్వనిని కలుగజేయుటలేదు కాని నా అంతర్వాణి చెప్పుచున్నది అన్యులేదో అనెదరని ఏ తొందరపడదవు? సీకోకనహచరునిగా డాక్టరు దిన్నాను యిచ్చితిని మీరిద్దరు ఒకనొకరు అర్థముచేసికొనగలవారు ఏబడినంపత్సరములకు పైగా ప్రకృతివైద్యము సీకోక ఉల్లాసకర కృత్తిగా నుండెను సీసామర్థమును దాచుకొని దానిని సద్వినియోగము చేయుచో, ఏవు తన్నురుడవగుదువు అదిసీకుతగదు ఈశోపనిషత్ లోని ప్రథమశ్లోకమును జ్ఞాపకముంచుకొని సీనర్వమును నాకర్పింపుము ఎద్దియు నీదికాదు నీది

యని భ్రాంతిజెందుచున్నావు సర్వమునాదే దానిని నా బిడ్డ కు కూడా నిమ్ము భేదభావమును విడుచుచో దానివలన నీ యితరపనికి భంగము వాటిల్లను నూటొక్కరది సంవత్సరములు జీవించవలయున నీవువాంఛించుచున్నావు అందుదానిఫలాఫలవిషయము నీకక్కరలేదు దానినిగ్రహించి ధర్మమును నెరవేర్చుకో ను చుండుటయే నీసంతు "ఈభావము లేనన్ను సదా వెంటాడుచున్నవి ఈ గ్రామమునకు నేను వచ్చి నేటతో మూడు రోజులు గడిచినవి రోగు లొక దినముకంటె నొక దినము మిగ్గుటముగ వచ్చుచున్నారు వారానందముగ నున్నారు వాటి సేవచేయుటలో నాకును అనందముగనే ఉన్నది గ్రామస్తుల హాకారమును నను పొందుచున్నాను నే ఏప్రజల హృదయములో స్థాపన చేర్చాటు చేసుకొన గలుగచో వ్యాధి మటుమాయమగుననియు ఎరిఁకుభి" అరోగ్యమునకు ఈ గ్రామ ము దిగ్భక్తముగ నుండగలదని నాకు తెలియును అటుల ఒరుగుచో నా కేమి ఈశ్వరాజ్ఞానువ రసమే నా విధి

ఆ యు ర్వే ద ము ప్ర కృ తి వై ద్య ము (మ హా త్మా గాంధీ)

వైద్యులును ఆయుర్వేద వనస్పతి కావుములకు ఆచార్యుండును అని వల్లభరామ్ గారి విధిమున వ్యాసరి

"ఆయుర్వేదమును అలోపతితో కలుపుటచేత ఆయుర్వేద శాస్త్రముయొక్క ప్రధానాంశములు నశించినవి ఆయుర్వేద చికిత్సానివా రణ సంఘాతములుమీద ఆధారపడి యున్నది అగ్నిని దుర్వినియోగము చేయుచో వైద్యముచేయును నీటిని దుర్వినియోగము చేయుచో శ్లేష్మమును, వాయువును దుర్వినియోగముచేయుచో వాతము సంభవించును వ్యాధి మూలకారణములైన నీటిని మనము

గ్రహించుచుండు ఆయుర్వేదమభివృద్ధి నొందగలదు వైనచెప్పబడిన వ్యాధులు నశించవలెనన్న వాయువును, అగ్నిని, జలమును మనము సద్వినియోగము చేసుకొనవలెను ప్రకృతి ధర్మములను మనము కచ్చితముగా నవలంబించవలెనన్న వత్తములో చెప్పబడిన నూత్రములుకూడ నవసరము "వద్య"మును పదముకూడ శాస్త్రయుక్తమైనదే "వద్య" మనిన ఆహార సహాయమువలన నివారణచేయుట

ఆయుర్వేదములో వ్యథము చాలాముఖ్యము ప్రకృతి ధర్మములను సక్రమముగా అవలంబించుటవలననే జాడ్యములు రాకుండును ఇది వ్యథమునకు యధార్థమైన అర్థము వాగ్భట్టుకు ఏమి చెప్పాడు? సగయైన వ్యథము చేయనిచో మందు వలన ఏమి ప్రయోజనము? సరియైన వ్యథము చేయచో మందు ఎందుకు? వ్యాధి రాకుండ చేసకొనుటకు రామనామము పరిశుద్ధ జీవనము ఉత్తమ సాధనములు, డబ్బు ఖర్చులేని సాధనములు అని నాకు దృఢ సమ్మతము కలదు అవును ఎట్టి సందేహములేదు రామనామము సర్వోత్కృష్టమే సకలరోగ వారిణి యని వైద్యులు షాకిములు డాక్టర్లు గ్రహించలేకుండుట విచారకరము రామనామ స్మరణ చేయవారల కెట్టి వ్యాధియు సంభవించదు సకలజాడ్యములు నివారణ యగును వ్యాధి రాకుండ చేయు ధర్మమే వ్యాధిని నిర్మూలించును రామనామ స్మరణ చేయు పరిశుద్ధజీవనము చేయు వాని కిజబ్బు ఏలచేయవలయును? మానవుడు స్వతఃగా అవప్రతుడు తాను పరిపూర్ణుడు కావలెనని తలచి పాటుపడును కాని, విఫలమనోరథుడవును తెలియకుండగనే మార్గములో కాలుజారి పడును ఈశ్వరధర్మమంతయు పరిశుద్ధ జీవితములోనే మూర్తీభవించి యున్నది ప్రప్రథమమున ప్రతిమానవుడు తన హద్దులను తెలుసు కొనవలెను ఒకడు తన హద్దులను మీరినతక్షణము వ్యాధిగ్రస్తుడగుట స్పష్టము ఆవశ్యకతను కట్టి సరియైన ఆహారమును భుజించువాడు వ్యాధిగ్రస్తుడు కాజాలడు సరియైన ఆహార మెక్కుదియో తెలిసి కొనుక్కెట్లు? ఇట్టిగూడ ప్రశ్న లెన్నిటినిన ఊహించవచ్చును ముఖ్యాంశమేమన ప్రతి మానవుడు తనకు తాను వైద్యుడై

తన హద్దులను కనుగొనవలెను ఈ ప్రకారము చేయు నాతడు 125 సంవత్సరములు నిస్సందేహముగ జీవించును ప్రకృతిచికిత్సలో సర్వ సామాన్యముగా తెలిసిన మందుదీనులుగ, సంభారములను ఉపయోగించవచ్చునా అని వల్లభరామ్ గారు అడిగిరి తాము ధర్మములను తెలుసుకొని వాటికి అనుగణ్యులగు సంచరించుదురనియు అంత కంటే ఎక్కువ చేయలేరనియు అందుచేత తాము ఉత్తమ ప్రకృతివైద్యులమనియు వైద్యసోదరులు చెప్పుచున్నారు ఈవిధముగా ప్రతి విషయమును సమర్థించవచ్చును నేను చెప్పదలచిన దంతయు ఏమన ప్రకృతిచికిత్సకు యధార్థమైన సాధనము రామనామమే తదితరసాధనములన్నియు వ్యతిరేకమైనవి ఈ ముఖ్యసూత్రమునకు గున మెంత దూరమున నుండుమో ప్రకృతిచికిత్సకు కూడ అంత దూరమున నుండుము ఈ అభిప్రాయము ననుసరించి పంచ భూతములను ప్రకృతిచికిత్సాసాధనములుగ నుపయోగించవలసి యున్నది వైద్యులీ సాధనను మించి, ప్రతి ఫలమును కోరక ప్రజానీనకై నుపయోగించుచో వారిని ప్రకృతివైద్యులనవచ్చును అయితే అట్టి వైద్యులెక్కడ లభించెదరు? నేడు వారిలో ననేకులు ధనసంపాదనలోనే ముగిగియున్నారు వారు పరిశోధన చేయు కున్నారు కేవలము వారిలోభత్వముచేతను సోమరితనము చేతను ఆయుర్వేద శాస్త్ర మభివృద్ధిలోనికి రాకున్నది తమ దుర్బలత్వము నంగీరించుటకు బదులు ప్రభుత్వము మీదను, ప్రజల మీదను నిందను మోపుదురు తమ తప్పువలన నిస్సహాయులై ఆయుర్వేదశాస్త్రము యొక్క కీర్తిని ధ్వంసముచేయు వారలకు ప్రభుత్వము సహాయము చేయలేదు

క్రిస్తు అస్య స్తత

గాంధీగారి ప్రకృతిచిత్త నిపుణుడు డాక్టరు
దిన్నామహతా వారి ఆదేశానుసారం సర్
ప్రభుత్వక్రిస్తుకు స్వయంగా చిత్త చేస్తున్నాడు
క్రిస్తు అతిశ్రమవల్ల అలస బోయి ఉండవ
వెలింగ్టన్ ఉపచార గృహంలో చేరి చిత్త
ందుకున్నాడు

అయన్ని చూట్టానికి యెవ్వ నీ రానవ్వటము
లేదు ప్రస్తుతి స్తతినిబట్టి చూసే వారం
రోజులవరకూ ఆయన రాక భారాల్లో
ప్రవేశించుటకు వీలుగ నన్నట్లు తోచదు
క్రిస్తు నిర్మాత్రీ హాయిగా దుర్మచివట్లు
యివాళ వుడయం భోగట్లావల్ల తేలింద
విశేషనానాల్ల బాధపడుచున్నాడని వార్త
అబద్ధమని తెలిసింది కాంగ్రెసు నాయకులు
అందులో ముఖ్యంగా మహాత్మాగాంధీ

రామనామము యొక్క ఉపయోగము (గాంధీజీ)

రామనామముయొక్క శక్తి కొన్ని సందర్భ
మల కనుగొనముగ నడచుచుండును అది
గారడీపద్యకాదు అమితాహారమును తిని
వెక్కునముతో బాధపడి ఆ బాధ పోవుటకై గాను
బాధమును సేవించి బాధపోగానే తిరిగి అమి
తముగ భుజించువారు కలరు ఇట్టి తిండిపోతు
లకు రామనామమువలన ప్రయోజనము లేదు
నద్వివరయార్థమై రామనామమును గైకొనవల
సినదేశాని చెడుగున కుపయోగించరాదు
లేనిదో దొంగలు దోపిడిగాండు) ఉత్తమధర్మ
లయ్యెడివారు నిర్మలశ్చందయులకు పరిశుద్ధ
స్థితినిపొంది పరిశుద్ధముగ నుండవలయువారికి
రామనామము ఇష్టమువచ్చినట్లు సంచరించు
స్మారకపరులకిది సాధనముకాదు అమితాహార
భుజించుటవలన కలుగు బాధకు బాధ
లేనిదో దొంగలు దోపిడిగాండు) ఉత్తమధర్మ

గాంధీజీ సలహా ననుసరించి ప్రకృతి చిత్త

క్రిస్తు ఆరోగ్యాన్ని గూర్చి విచారిస్తున్నారు
శాశాహాయకు క్రిస్తుకు తాజా కూర
గాయలు తాజాపెరుగు రోజుకు రెండు మాట్లు
లభ్యమయ్యేటట్లేర్పాటు చేశారు

క్రిస్తు ఆ రోగ్యం

‘రోజుకంటె బాగా కులాసాగావుంది యివేళ
రెండు రోజు రోవురి ఆరోగ్యం పొందు
తాను’ అని సర్ సాఫర్లు క్రిస్తు నిత్యమూ
గాంధీజీ ఆశ్రయించి వెలింగ్టన్ నర్సింగు
హాముకు పాలు, వర్ష తీసుకొచ్చే దీన
నాథ్ రో అన్నాడట

క్రిస్తు ఆరోగ్యం గురించి గాంధీజీ రోజూ
స్వయంగా తెలుసుకుంటున్నాడు
గాంధీజీ వైద్యుడు డా॥ దీనామహతా
క్రిస్తుని పరీక్షించాడు

వానమున కనంతరమే ప్రార్థనకు తావుండును
ప్రార్థనలకు సులభముగ ఉపవాసము చేయ
వచ్చును ఉపవాసమును గ్రహించుకొని కలు
గును జాప్యధర్మమువారలకు రామనామ
మువలన ఫలితము కలుగను రోగియిష్టాను
సారము అనుచు నములు జెప్ప వైద్యుడు తన
గౌరవమును కోలుకోవును రోగినికూడ హీన
పరిచినవాడగును మానవుడు తన శరీరమును
తా సారాధింపుకొనుచు ధనమును సేళ్ళవలె
ఖర్చుపెట్టుయెడల అంతకంటె హీన మింకే
మున్నది? రామనామము జాడ్యములను నివా
రించుటయే గాక, మానవులను పరిశుద్ధులుగ
జేయును ఉన్నతస్థితికి తీసుకొనివచ్చును దీని
యొక్క ప్రయోజన మియ్యది ఇదియే రామ
నామముయొక్క మర్యాద

ఏ కా క్తి

హూనవున కుండవలసిన అవయవములలో నేది లోపించినను సౌందర్య హీనముగ నుండి నిరుత్సాహము కలుగును ఒక కన్ను పోయినట్లుతే నిరుత్సాహము కలుగును కాని అంతటితో దృష్టిలోపము సంభవించినదని భయపడవలసిన అవసరము లేదు రెండు కళ్లు ఉన్నప్పుడు దృష్టి ఎంతచక్కగ నుండునో ఒక కన్ను ఉన్నప్పుడు కూడ అంత చక్కని దృష్టియే ఉండును దూరమును అంచనావేసే సరిగా చెప్పగలకు ఏవనినైనను చక్కగ చేయగలడు బాగున్నకంటికినొప్పు యుండదు నిత్యము ఎవరికో నొకటి ఏకారణముననో కన్ను పోవుట సంభవించు చున్నది కర్మా గారములలోని పనివాండ్రకు ప్రమాద మొక్కవ యుద్ధములలో పాల్గొన్నవారి నంగతి చెప్పనవసరము లేదు ఒక కన్నే కాదు రెండుకళ్ళు పోవుట తటస్థంచుచున్నది కన్ను పోయినవారికి వైద్యసేవచేసి తిరిగి పనిలోనికి వెళ్ళుటకు వారిని ఎంతయో ప్రోత్సహించవలసిన వచ్చుచున్నది ఒక కన్ను పోయినవారు అసలు దృష్టిలో సగము లోపించినటుల తలంచుట సహజము ఇది నిజము కాదు అసలుదృష్టిలో ౪ వ వంతు తగ్గును ఇది బహుస్వల్పము గణంపతగ్గది కాదు

రెండుకళ్ళు కలవాడు శి అడుగులు పొడవుగల కర్మసంజూచి దాని పొడవును సరిగాజెప్పగలడు ఒకకన్ను గలవాడు సులభముగ జెప్పలేడు విస్తారము దూరమును తెలిసికొనవలసినవచ్చునపుడు ఖనస్సు ఊహించుకొని దూరమును ముమూరుగ చెప్పను ఈయూహకర్త రెండు కళ్ళున్నాడు ఒకకన్ను ఉన్నను

ఒకటే కన్ను పోయినప్పుడు మొదటిలో దృష్టి తీవ్రత తగ్గి వానికి కొంత యిబ్బందికలుగును ఒక పాత లోని నలమును మరియొకపాతలో సులభముగా పోయలేదు మూడికి దారమును ఎక్కించుటకు శ్రమపడును వాడుచేయుపనిని పాడుచేయున అయితే కొంతకాలమైన తరువాత శ్రద్ధ ఒకగలవాడగును గనుక వాడు చేయుపనులలో నెట్టి వికారము గానరాదు

ఒక కన్ను కో పుట్టిన ఎల్లవాడు రెండుకళ్ళు గలఎల్లలు చేయుపనుల నన్నిటిని చేయగలడు వాని మెదడు మొదటి నుండియు ఒంటికన్ను మీదనే ఆధారపడి యుండును కావున తన వ్యాపారములను చక్కగ నెరవేర్చగలడు ఇది అసామాన్య విషయముకాదు ఒకరోజున ఆకుర్రవానివద్దకు వెళ్లి నిరుపయోగమై కన్ను వానికిగలదని మనముచెప్పచో నాతడు మన మాటలను నమ్ముడు ఒంటికన్ను గలవారలనే కులు అనేకవిధములైనపనులు చేయుచున్నారు — కారులవడుపుచున్నారు గడియారములు చేయుచున్నారు తాకిపని చేయుచున్నారు ఎలెక్ట్రిక్ బల్బులు, రేడియోట్యూబులు మొదలగువాటిని తయారుచేయుచున్నారు గుమూస్తాపని చేయుచున్నారు వీరుచేయు పనులు రెండునేత్రములు గలవారు చేయుపనులు వలెనేచక్కగనున్నవి ఎట్టివిధమైనలోటులేదు రెండుకళ్ళు బాగున్నప్పుడు దృష్టివైశాల్యము ఎక్కువగానుండును ఒక కన్ను చెడినప్పుడు దృష్టివైశాల్యము తగ్గును అంతేతేదా ఒక వస్తువు యొక్క పరిమాణమును ఊహించవలసినప్పుడు అపనిని మనస్సు చేయును ఆధోహ

వలన అంచనావేయటకు రెండు కళ్ళు బాగున్న
ఎంతో ఒక కన్న బాగున్న అంతే

ఎవరికైనా అపాయమువలన ఒక కేల్రీము
చెడినప్పుడు జోడుకళ్ళదృష్టినుండి ఒంటికన్ను
దృష్టికి హఠాత్తుగా తాను అలవాటు కవల
యన్నదని అతడు తెలిసికొన నలయునుది
మొదటిలో అసౌఖ్యముగ నున్నట్లు వాకి
తోచును, ఆయాసము వచ్చు నట్లుండును,
వికారముగ నుండును ఇతరుల వలెనే ఏపని
నను చతురత, నేర్పు, ఏకాగ్రీకణ్ణో
కొలదికాలములోనే చేయ నభ్యసము
కలుగును

రెండు కళ్ళు చయవలసిన పనిని ఒక కన్నచే
యవలసి ఉన్నది కనుక, ఆబాగున్న నేత్రమున
కయ్యది సాధ్యము కాదేమో అనిప్రిజలుభయ
పడుదురు వారి యభిప్రాయము సరియైనది
కాదు చలనచిత్రములకెక్కువ వలె, కేల్రీము
కూడా ఎడతెగకుండా చిత్రములనలసినకొనును
రెండవ నేత్రీము కూడ అటులచేసినను చేయ
కున్నను మొదటి నేత్రీము యొక్కపనిలో
నెట్టి మార్పుండదు అందుచేత ఒక కన్ను
పోయినవాడు ఒకే లక్ష్యముతో కూడికొనిన
దృష్టియవసరమైన పనులకు పనికిరాదనిపడి
ప్రజాభిప్రాయమునకు వైద్య శాస్త్రరీత్యా
ఎట్టి యాధారము లేదు ఏకాక్షులకు ప్రథ
మములో అలసట, తల నొప్పి సంభవించును,
దృష్టిలో కొంత కలవరపాటు కలుగును
దీనికి కారణమేమంటే ఇదీవరకు రెండు కళ్ళు -
ద్వారా రెండు ఫిల్ములమీద చిత్రములను
తీయట మొదలగు అలవాటు ఇప్పుడు ఒక
కన్నుద్వారా ఒక ఫిల్ము మీద చిత్రములను
తీయటకు అలవాటుపడవలెనుఇది తాత్కాలిక

శ్రమ ఈశ్రీమ అభ్యాసముచేతన అలవాటుచే
తను పోవును అయితే ఈశ్రీమ కేవలము
మొదలగుకు సంబంధించినది దీనికి నివారణో
పాయ మేమిటంటే ఒక కన్నుపోయిన మొద
టిరో ద్వితీయనెల్రీమునకు మధ్య మధ్య
ఏకాగ్రీత ఇవ్వవలెను ఏకాక్షికి ఏకాగ్రీతతో
కూడుకొని దృష్టియుండును కావున సులభ
మగాను సురక్షితముగాను ఏపనినైనను చేయ
గలను ప్రజలు భయపడటమేకాని వైద్యస
హాయ క సరిము లేకుండనే ద్వినేత్రీము
చేయునట్లే ఏకాక్షికూడ తగవని చాతుర్య
ముతో జన తనయజమానిన తృప్తిపరచగలడు
తనకు సొందర్యహీనత నంపా వుంచినదని
ఏకాక్షి ఎల్లప్పుడు భయపడుచునే ఉండును
అయితే నేటి శస్త్రవైద్యాశాస్త్రము కడు అభి
వృద్ధి కొనినది వచ్చిదికావున అతడుభయపడ
నక్కరలేదు స్వతస్సద్ధమైన నేత్రీములను
బోలిన కృత్రిమ నేత్రీములను తయారుచేయు
మనూరు వాటిని ఉపయోగించవచ్చును
ఒక కన్ను పోయినచో కొంతకాలమునకు
రెండవకన్ను కూడపోవునని భయపడుదురు
ఒక కాలో చెయ్యో పోయినవాడు రెండో
కాలో, చెయ్యో పోతుందని భయపడడు
కాని ఒక కన్ను పోయేటప్పటికి రెండవ కన్ను
కు డ పోతుందని భయపడితాడు
ఈ భయం అమితంగా వుంటుంది కంటికి
ప్రమాదము సంభవించుతుండేమో అని
ప్రకాశమైన వెలుతురులోకిరాడు కంటికిహాని
కలుగునను భయముచే కర్మగారములలో పని
చేయడు అపాయము సంభవించు నను భయ
ముచే మన నిత్యజీవితములో చేయవలసిన
సామాన్యపనులను కూడ మానివేయును.

రెండుకళ్ళు బాగున్నపుడు మనకుండు దృష్టి
వైశాల్యము ఏకనేత్రము కలవాని కుండదు
ఒక కన్నుపోయినప్పటికి కర్మాగారములలో
పనివాండు తృప్తకరముగాపనిచేయుచున్నట్లు
తెలియుచున్నది

ఇంగ్లాండులో నెక్కువ ప్రఖ్యాతి గాంచిన
నెల్సను ఏకాక్షి ప్రస్తుతపు భారతదేశ వైస్
రాయ్ లార్డ్ వెవెల్ ఏకాక్షి అమెరికన్
దేశస్తుడు, విలీహార్డు ఏకాక్షి ఈతడు విమాన
ములను నడుపువాడు నేడి ప్రపంచమున

ఈతనితో నమానముగావిమానములనునడుపు
వాడు లేడు ఏకాక్షులే ఎట్టి ప్రమాదములు
లేకుండ విమానములలో పైకిపోయి తిరిగి
జాగ్రత్తగా భూమిమీదకు దిగినట్లు కనిపించు
చున్నది యుద్ధములోకూడ ఏకాక్షులెక్కువ
నేర్పుతో మెలగినట్లు తెలియుచున్నది అమె
రికాలో ఒక డాక్టరు రెండునేత్రములు బాగు
న్నప్పుడకంటే ఒక నేత్రమున్నపుడే అతినేర్పు
తో చక్కగా ఆపరేషనులుచేయుచున్నాడట

ఆ రో గ్య ప్ర బో ధం

రచయిత అన్నవరపు జగన్నాధరావు

లింగపాఠం

రోగ మార్గము జూపు మానవా!
తెలిసొని తిరుగాడు సోదరా!

నల్లకాటులు మనకు
రైళ్ళ మంచాలలో
వదనక పొడవంగ
రక్త దోషాలతో రోగ || మానవా!

ఇళ్ళలో విహరించు
ఈగజాతులు మనకు
అన్నములపై వాలి
అంటువ్యాధుల దెచ్చి రోగ || మానవా!

పాదిపోయిన పండ్లు
ఆహారముల మనము
నేవించ రోగములు
దరిజేరి పీడించి - రోగ || మానవా!

పసపాపలకు తల్లి
డబ్బాల పాలను
ఆహారముగ నీయ
స్త్రీహృదులు పెరిగి రోగ || మానవా!

కాఫీలు టీలను
నిత్యంబు త్రాగంగ
వ్యసనముగ మార్చేసి
మనసునూ పాడేసి రోగ || మానవా!

మూత్రాది వేగముల
వచ్చునపుడాపంగ
వ్యాధిజ్వాలల మధ్య
చిక్కుబడి క్షీణించి - రోగ || మానవా!

పురుషుడు

సూతికావాతం వచ్చినప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు — వాసన మైల కనిపించగానే బాలింతమంచం కోళ్ళకింద తలవైపు రాళ్ళు పెట్టి ఎత్తుగా ఉంచాలి దీనివల్ల గర్భంబిలో నుండి బయటికివచ్చు వాసన మైలా చీము అంతా ఎప్పటికప్పుడు బయటికి కారిపోతుంది బట్టలు ఎప్పటి కప్పుడుమారుస్తూ వుండాలి ఈ వాతం సంతం తగ్గి 8 4 రోజులు జ్వర మేమీ లేకుండా, బాలింత తెరిచిగా వుంటే అప్పుడు అన్నం పెట్టాలి

సూతికావాతం నయంకానడానికి అన్నిటి కంటే ముఖ్యం, బాలింతయొక్క మనోధైర్యం తన శరీర దాదాభ్యంమీది వ్యాధుల్ని యెదుర్కొనే సహజ శక్తిమీద, ఆమెకు పూర్తి విశ్వాసం వుండాలి గర్భం వచ్చిప్పటి నుంచి, ఆమెలో ప్రసవంయొక్క ఒత్తిడికి సహించగోగల శక్తులన్నీ తయారైవుంటాయి సైన్య మెంతబలంగావున్నా, సేనానాయకునికి తన సైన్యంమీద విశ్వాసం లేకపోతే పోరాడటం జయప్రద గా సాగదు అలాగే బాలింత తన దేహంలో ఎప్రేమించిన విష క్రిముల్ని యెదుర్కోవటంలో ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం ఉండాలి చుట్టుప్రక్కల నున్నవారు వారి మాటల, చేతలవల్ల యేమాత్రం అధైర్యానికి చోటివ్వకూడదు బాలింతను బాగా ఉత్సాహపరచాలి

ధైర్యమేకాక, విశ్రాంతికూడా ఆమెకెంతో అవసరం దేహంలోనున్న విషక్రిములతో పోరాటాన్ని సాగించడానికి తన శక్తివంతా ఆమె కేంద్రీకరించాలి అందువల్ల ఇతర వ్యావహారికాల్లో తన శక్తిని వృథాపరచ కూడదు బాలింతను వెళ్ళమీద నుంచి

లేవనీయకూడదు విరేచనం మూత్రం, అంతా వక్కమీదనే జరగాలి కిబుర్లు గలంతు లేకుండా బాలింతకు విశ్రాంతి యివ్వాలి గదిలో గాలి వెలుగుకు బాగా వుండాలి మంచి గాలిని ప్రాణవాయువు పీల్చడంవలనే రక్తింలోని క్రిములు చచ్చి పోతాయి గదిని, ఎక్కను పరిశుభ్రంగా వుంచాలి

నీళ్ళు (కాచి చల్లార్చినవి) ఎన్ని కావలిస్తే అన్న తాగాలి తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వడం మానేయాలి పుష్టికరమైన ద్రవ ఆహార పదార్థములే యివ్వాలి అంటే గంజి(బియ్యం, సగ్గుబియ్యం గోధుమలతో తయారు చేయ వచ్చు) గూఢోజు (ఇది దొరకకపోతే పంచ దారైనా, తేనె అయినా ఉపయోగించ వచ్చు), పండ్ల రసం ఇవ్వవచ్చు ప్రతీ రోజూ మూత్రం విరేచనం బాగా అయ్యేట్లు చూచుకోవాలి

ప్రకృతి వైద్యునిచేత ఎంతత్వరగా చికిత్స పొందితే అంతమంచిది

బాలింతస్నానం—రోజూ ప్రోద్దున్ననే వేడినీళ్ళలో తడిసినగుడ్డతో ఒళ్లంతా బాగాతురించి తలదువ్వి బట్టల్నూ తీసివేసి, ఎక్కబట్టలను కట్టుబట్టలను మార్చివేయాలి 7, 8 రోజులైన తరువాత సూతికావాతంగాని, ఇతరజ్వరాలుగాని, యేమీ లేకపోతే ఎప్పుడైనా స్నానం చేయించవచ్చు వందలకొద్దీ బిండెల నీళ్ళు పోయటం అవసరం! చాలా వేడినీళ్ళు పోయడం మనలో ఆచారం ఇది తప్పు ఇలా పోయకూడదు యెక్కువగా శ్రమపడియున్న బాలింత శ్రమతోను అలస్యంతోను కూడిన ఇట్టిస్నానానికి ఓర్పుకోలేదు కనుకనే బాలింత

లకు ఇలాంటి స్నానాలవల్ల మూర్ఖులుకూడ వస్తాయి గుండెబలహీనంగా ఉన్న బాలింతలు ఇలాంటి స్నానాలవల్ల పడిపోతారుగూడా వారికి చాలాప్రమాదం వస్తుంది స్నానం పరి శుభ్రతకొరకే అనవిషయం సుచిపోకూడదు మితంగా ఒకటి రెండు బిందెల నీళ్ళు చేయిస్తే చాలు పరిశుభ్రంగా దేహం తోమి, (నబ్బుతోనో ఎండితోనో కడుగుకోవటంవల్ల ఉపయోగమున్నది గాని యెక్కువ నీళ్ళు పోసుకోవడంవల్ల యేమీ లాభంలేదు బాలింత హాయిగా పోసుకోగలిగినంత చేడివుంటే చాలు

ఆహారం — స్త్రీ కడుపుతోపున్నప్పుడు మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ, బిడ్డ పెరగడానికి తన శరీరాన్ని తయారు చేసుకోవాలి అట్లే నీళ్ళాడిన తరువాతకూడా బాలింతరాలు తన బలాన్ని తిరిగి సంపాదించుకోవడానికి, తన బిడ్డకు మంచిపాలు తయారు చేయడానికి, పుష్టికరమైన ఆహారము తీసుకోవాలి

నీళ్ళాడినరోజు బాగా నిద్రపోయి లేచిన తరువాత వేడిపాలు ఇవ్వవచ్చు రెండవ రోజు జ్వరమున్నదా లేదా అని చూచు కొని జావ, పాలు వండారనం ఇవ్వవచ్చు సాధారణంగా బాలింతకు రెండు మూడు రోజులు అంత ఆకలిగావుండదు కాని జ్వరం లేకండా ఆకలిమాత్రం వుంటే, రొట్టికూడా ఇవ్వవచ్చు మూడవరోజున జ్వరం లేనట్లయితే, మైలవాసన లేకుంటే పొద్దున్న అన్నం, కూర, పాలు మజ్జిగ ఇవ్వవచ్చు మజ్జిగ వాతం చేస్తుందని మనలో ఒక దురభిప్రాయం కలదు ఇది చాలా పొరబాటు మజ్జిగ చాలా ఆరోగ్యకరమైన వస్తువు దానిని పన్ని

పాత జ్వరం లో కూడా వాడవచ్చు రాత్రిపూట రొట్టె పాలు ఇవ్వవచ్చును జీర్ణం కాని వస్తువులు, కారం, చింతపండు, పోపుగింజలు, మసాలా ఇవి ఇవ్వకూడదు మన పూర్వులు బాలింతకు శీతలం చేస్తుందిని, నాతం చేస్తుందని అందువల్ల ఉష్ణం యెక్కించాలనీ కారం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి పెడతారు ఇది అనవసరం, అనారోగ్యకరం అందులోవాడే వస్తువులు మందులుగా వాడుతారు ఆరోగ్యంగావున్న బాలింతకు పుష్టికరమైన ఆహారం పెట్టాలిగాని, మందులుకాదు పెట్టవలసింది పాలువడ్డ తరువాత బిడ్డకు కావలసన్నీ పాలు ఉంటవి అంటే, బాలింత ఆహారం పుష్టికరమైనది, త్వరగా అరిగేదిగా వుండాలి

నీళ్లు — గర్భిణీ స్త్రీ శరీరంలో యెక్కువగా పెరిగిన కండరములు, రక్తనాళాలు ప్రసవం తరువాత విరుగుడుచెంది, జీర్ణించి మూత్రం ఎండాలనుండి వినయింపబడతాయి మన యిండ్లలో యేదైన సమారాధన, సంతర్పణ, పెండ్లి అయితే మనం ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసి అనేక వస్తువులును సేకరించి ఇంటినంతా సంపుతాము ఆ సంతర్పణ, సమారాధన, పెండ్లి అయిపోయిన వెంటనే మనం తిరిగిద్విగుణీకృతంగా పనిచేసి ఇంటిని శుభ్రీకరముకొంటే గాని, అది యథాస్థితికి రాదు అలాగే గర్భిణీ బొంట్లోకూడనీళ్ళాడిన తరువాత మూత్రపిండాలకు పని యెక్కువగా వుంటుంది ఇందుకు నీళ్ళు యెక్కువ కావాలి కాబట్టి బాలింతకు కావలసనన్ని నీళ్ళు తాగిగుటకు ఇవ్వాలి నలసల కాచి గిన్నెలో చల్లార్చిన నీటినే ఉపయోగించాలి

విరేచనం — బాలింతకు విరేచనం సామాన్యంగా దానంతట అదే కాదు ప్రసవ సమయంలో విరేచనానికి కారణ భూతములైన “మూలాధాగ పీరము” లోని కండరములు యెక్కువగా పనిచేసి, అలసపోయి పుంటవి విశ్రాంతి తీసుకొని, గట్టిపడవలసన స్థితిలోవుంటుంది కాబట్టి మొదటి రెండు రోజులు విరేచనం కాదు అలా కాకపోయినా ఇబ్బంది లేదు మూడువరోజు ఆముదం ఇవ్వాలి లేదా ఎసిమా అయినా యివ్వవలె అప్పటి నుంచి రోజూ మలబద్ధం లేకుండా విరేచనం అయ్యేలా చూచుకోవాలి మలబగంవల్ల స్వరం రావడమేగాక, తల్లిపాలుకూడ తగ్గిపోతాయి ఉప్పు పదార్థాలు (మెగ్నీజియం సల్ఫేటు) వాడకూడదు ఇవి పాలను తగ్గిస్తాయి

మూత్రం - నీళ్ళాడటంవల్ల మర్మావయవములకు బాగా దెబ్బతగ్గి వుంటుంది ఆ స్థలమంతా పుండుమూదిగా వుంటుంది కొంచెం నొప్పి కూడా వుంటుంది దీనివల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు మూత్రం రాకుండా ఉండవచ్చు రోజూ రెండు మూడు సార్లు — అంటే — రి గంటల కొకసారి — మూత్రం పోయేటట్లు చూడాలి బాలింతనే స్వయంగా ప్రయత్నం చేయమని చెప్పాలి ప్రయత్నం చేసినా రాకపోతే తేక నొప్పివల్ల ప్రయత్నం చేయలేకపోతే, వేడినీటితో మూత్రకోశాన్ని కాచాలి లేదా గోరు వెచ్చని నీటిని మర్మస్థానరామిడ ధారగా పోయాలి ఇలా చేసినప్పటికీ మూత్రం రాకపోతే ప్రకృతి వైద్యుని సహాయం పొందాలి నీళ్ళాడటం అయిన తరువాత తరచు మూత్రమును పరీక్ష చేయించుకొని,

జబ్బులుంటే చికిత్స చేయించుకోవాలి నీళ్ళాడిన తరువాతకూడా మూత్రపు జబ్బులు, గుర్రపువాతం రావడానికి అవకాశాలున్నాయి

విశ్రాంతి — బాలింతకు విశ్రాంతి ఎంత అవసరమో యిప్పటికీ యెన్నోసార్లు విన్నాము రోజూ రాత్రి రి గంటలకు తక్కువ కాకుండా నిద్రపోవాలి మధ్యాహ్నం రి గంటల సేపైనా పూర్తి విశ్రాంతి వుండాలి ప్రసవమైన వెంటనే, ఒకటి రెండు రోజులవరకు మనదేశంలో బాలింతన, ఎడ్లను చూడటానికి ఊళ్లోవారందరు రావటం అలవాటు ఇలా వచ్చినవారు తల్లి బిడ్డలను చూచి వెళ్లటం కాకుండా కబుర్లు మొదలు పెడతారు ఒకరి తరువాత ఒకరు వస్తూవుంటారు ఇంట్లోని వారుకూడా బాతగోనీ పురిటి గదిలోనే పెట్టుకుంటారు బాలింతకు విశ్రాంతి అనే మాట వుండిదు ఇది చాలా తప్పు మొట్ట రెండు రోజులలోనే ఆమెకు యెక్కువ విశ్రాంతి అవసరం ఈ రెండు రోజులలోనూ ఎవరినీ రాగేయకూడదు అటుతరువాతకూడా బాలింత విశ్రాంతి తీసుకోనేటప్పుడు గదిలోనికి యెవరూ వెళ్లకూడదు నిద్రపోతూవుంటే, ఎంత అవసరమైన పని ఉన్నా ఆమెను లేపకూడదు ఏంచేయవలసినా లేపకూడదు విశ్రాంతి అంత ముఖ్యమన్న మాట

నాలుగయిదు రోజులవరకు బాలింత లేచి కూచోకూడదు అటు తరువాత రోజూ కొంచెములేవు మంచంమీదనే కూచోవాలి కాని గర్భకోశం తిరిగి జారిపోకుండా వుండ

టానికి రోజూ గంటసేపైనా వెల్లకిల పండు కోవాలి ఇటూ అటూ కదలకూడదు 7 8 రోజులైన తరువాత రోజూ కొంచెంసేపు ఇటు అటు నడవటం మంచిది కాని మెట్లు యెక్కడం కొన్నాళ్లవరకు కూడదు 21 రోజులైన తరువాత వ్యాయామం మొదలు పెట్టడం చాలామంచిది

నీళ్లాడిన స్త్రీ యీ విధంగా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే ఆమె తన పూర్వపు బరువును

ఆరోగ్యాన్ని, బల్బాన్ని తిరిగి పొందటానికి మూడు నెలలైనా పడుతుంది మధ్య యేమైనా జబ్బులు వస్తే 6 నెలలుకూడ పట్టవచ్చు ఏమైనాసరే ప్రతినాటి ప్రసవమైన వెనుక తన ఆరోగ్యాన్ని సంపూర్ణంగా తిరిగి పొందటానికి ఆమె గట్టి పట్టు వట్టాలి ఇలా సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం వస్తేనే ఇంకొక కాన్పు సవ్యంగా జరగటానికి వీలుంటుంది

చంటిబిడ్డగుణము

రోగి వయస్సు 6 సం॥ పేరు రమణ అనే చంటిపల్లకు 5 5 46 తేదీ రాత్రి కొద్దిగాజ్వరం వచ్చినది 5 5 46 వ తేదీవుదయం 5 గంటకు నోటివెంట నురగలువచ్చి మాట లేకండా పండ్లు బిగపెట్టుకొని పరుండినది నాడి నీర్లు ముగా చర్మము జగురుతో కొద్దిగా వాసన గల చెమటతో వుండెను నురగ కొంచెం కొంచెంవచ్చి ఆగిపోయిన తర్వాత చూపు కూడ చూచుట లేదు శరీరము యావత్తు చల్లగా వున్నది వెంటకే వేడినీటి సంచర్ నీళ్ళుపోన శరీరము యావత్తు కాయుటయు, గ్లిసెరిన్ 4 సార్లు ఎనిమాచేయుగా 1 గంటలో అటుఇటు కదులుట ప్రారంభించినది తర్వాత

పెవిధముగో కాన్పు మరినాలుసార్లు గ్లిసెరిన్ ఎనిమాలు చేయగా 10 గంటలకు శరీరము చల్లదనము తగ్గి మాటాడుట ప్రారంభించి చాలామంది పైవిధముగా చంటి పల్లలకునస్తే రక్షలు వేయించుట, కర్పూరము మొదలగు మోటమందులు వాడి పల్లలను పాడుచేయుచున్నారు అటువంటి జబ్బులు రాగానే గ్లిసెరిన్ ఎనిమాచేయించుటగాని లేదా ఏవోవిధముగా విరోచన సాధనం చేయిస్తే సునాయాసముగా మృత్యుముఖము నుండి పల్లలను రక్షించిన వారమగుదుము

ఇట్లు

అనంతాత్మకుల చినరామారావు మాచర్ల

750 పుటలు

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి డి బ్యాబిట్ MD LLD గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన గ్రంథమునకు

డా పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, ND DM గారి భాషాంతరీకరణము

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స వర్ణచికిత్స యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా వివరింపబడినవి గృహింప సాగ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యము లనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి నిండు కాలికొత్తెండు 11 శల 4 8 0 పాక్షిక 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రష్టు తెజవాడ

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ప్రకృతిచికిత్సప్రశంస

XXXXXXXXXXXXXX

ప్రపంచమున సృష్టింపబడి నమృత జీవరాసులలో మానవుడు ఉత్తముడుగా పరిగణింపబడుచున్నాడు కారణమేమన ఇతర జీవరాసులయందు జ్ఞానమున్నప్పటికి మానవుడు ఉత్తముడుగా పరిగణింపబడుటకు కారణమేమిటి? పశుపక్ష్యాదుల కంటె జ్ఞానము సామాన్య జ్ఞానము అనగా పశువునైనైతే పొలమునకు తోలుకొని వెళ్లి అక్కడ నదలివచ్చివ యెడల తన యజమానుని గ్రహించు గర్తించి వచ్చుట మొదలగునవి సామాన్య జ్ఞానమే కాని విశేషజ్ఞానము కాదు చదువరుల కొక సందేహము కలవచ్చును సామాన్య జ్ఞానమననేమి? విశేషజ్ఞానము ఏదియన రెంటికీని సహస్రాంశము లేదాయన్నది ఏలయ? ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము, అను యీ నాలుగు క్రియలు పశుపక్ష్యాదులు మొదలు మానవుని వరకు సమానమే కాని వాటికన్న మించి చెడు అను రెంటిని విచక్షణ చేసి పదిమందియు దానినే స్వీకరించుట అను జ్ఞానము విశేషజ్ఞాన మనబడును ఏ విషయమునందైనను అతడు ప్రవర్తించక యింద్రియములకు లోనై కాలము గడుపుచుండిన, పశువు కన్నను హిమనిగ ఎంతురు బుద్ధిశాలురు, అనుభవజ్ఞులగు పెద్దలు ప్రకృతి సంచభూతాత్మకమైనది అనగా 1 అకాశము 2 వాయువు, 3 అగ్ని 4 జలము 5 పృథ్వి, యీపంచమభూతములవలన సమస్త ప్రపంచము సృష్టింపబడినది పంచభూతాత్మకమగు మానవుడు

ద్వారు పెండ్యాల పుండరీకాక్షు ఎన్ ది

మిథ్యాకారినారములే భాతువైషమ్యంబు కలిగి దానలన నించు రోగముల ప్రకృతిచికిత్సచే రోగములను నిర్మూల మొందించుటకు బంగలు కృత్రిమ నాగ్నత పరవశులైన మానవులు మాత్రము వ్యాధులను గురిత తీవ్రరూపము చేకొనుచున్నారు కృత్రిమములగు గుంకులను వాప్రపంచమున యన్నితరుల చికిత్సలు అనేక విధములగు మందులు పతిరోజు ప్రతికలయందు 24 గంటలలో యవ్వనము చేకూరుని యొకగు 1 గంటలో రోగము మాయమగునూ 1000 బహుమతి యిచ్చబడును కాదన నిరూపించిన యని మరియొకరు కన్నలకు మిరుమిట్లు కొల్లు సోబోలు, హృదయమునకు ఆహ్లాదము పుట్టించు చిత్రి విచిత్రములగు ఎడములను యవయోగించు చుండ యది యంతయు నిజమని, నిజముకాని యెడల ప్రతికలలో ప్రకటింతురా యని అప్పుడే వచ్చిన ప్రతికను తీసి చదివి వినించు వారొకరు, యంతలో యీ సంగతులన్నియు విని విలుస్సగి లేటును త్రాగుచు రసచేతిలో నున్న వంకెకెఱ్ఱను నేలపై మోది వెయ్యి రూపాయలు బహుమానము యిచ్చెదమని ఆంధ్రప్రతికయందు ప్రకటించిరి ఇక్కడ కూర్చుని చేతకాని మాటలు మాట్లాడిన పండ్లాడిన ఒక ఎల్లోపతీడాక్టరు తన తెప్పించిన మందులు ఖర్చుకావనే ఆదుర్దాతో ప్రగల్భములను విరమింపజేసెను



ఆరోగ్య సూత్రములు



రచన — డాక్టరు వి నాగేశ్వరరావు బి ఎ ఏ ౩-డి

సెం 1 ఆహారమెప్పుడు భజింపలెన ? ఎన్ని రోజులు తినునెను?

శరీరము కణములతో నిర్మింబఁబడినది ప్రతి కణము గాలి నీరు ఘనపదార్థములతో నద్ద పరవణిడి యుండును శారీరక మానసక పరిశ్రమల వలన బాలకణములు నశించి పోవుచుండును నశించిన కణము లను బహిష్కార అవయవములు వెలువరించుచుండును ఎప్పటి కప్పుడు వాటి స్థానము కొత్తకణములచే పూర్తి కావలయుండును అదియునుగాక శరీరము వయసునుబట్టి పెంపుదల వూండు చుండును అందులకూ గూడ కొత్త కణ ములు తయారగుట ఆవశ్యమే కనుక ఆహారము భుజించు అవసరమేర్పడుచున్నది తిన్న ఆహారము రక్తముగా మార్చబడును ఆ రక్తము శరీరమంతట వ్యాపించు నపుడు దానినండి కణముల నిర్మాణమునకు వలయు పదార్థములను ప్రతి అవయవము స్వీక రించును విశాలబుద్ధితో యోచించిన ఆహార మిట్టి మార్పు జేంతుటే సంపూర్ణ జీర్ణక్రియ యనవలెను

ఆహార సున్నాశయములోఁ బ్రవేశించిన ఎదవ అది సక్రిమముగా జీర్ణమగుటకు నీదిగువ యంశము లత్యవసరము

- 1 మనసు,
- 2 కీమిచలనశక్తి (మోటోలిక్ ఫోర్స్)
- 3 సూర్యుని కాంతి, యష్ణము
- 4 జరరాది జీర్ణరసములు,
- 5 అన్నాశయము లంబము (వర్టికల్)గా నుండును

రాత్రిలందు నిదురించునపుడు మనసు పని చేయుచుండదు, సూర్యుని కాంతిగాని నేడితి

గాని యుండవు అన్నాశయము లంబముగ నుండదు కనుక రాత్రిలందు జీర్ణక్రియ విస్తారము గాజరుగనేరదని విశదమగుచున్నది రాత్రి శయనించు నప్పటి కేమాత్రము ఆహారము జీర్ణముకాక అన్నాశయములో నిలచియున్నచో అది క్రమేపి అనేక రోగముల కాలవాల మగును రాత్రి పాన్యుఁ జేరునప్పటికే అన్నాశయము ఖాళీగానుండ వలయును అదియును గాక, రాత్రిపూట మిగత అవయవము లన్నియు విరామమందు నటుల పగలంతయు జీర్ణక్రియనెరవన అన్నా శయము గూడ విశ్రాంతి పడవలయు నని గదా ప్రకృతి మాత ఆదేశము! మరియొక విశేషమేమన రాత్రి యన్నావయవము ఖాళీ గానుండి విశ్రాంతి నొంది యున్నయెడల సుఖమైన గాఢనిద్ర పట్టును ప్రాతఃకాల మున మేల్కొంచినపుడు శరీరము తేలికగా నుండును, బుద్ధిచురుకుగా నుండును ఆపంద ముగా స్నానమాడి, ఉదయకాల గీతముల హృదయమార బాడుకొన మూసము నిర్మల ముగా నుండును

సూర్యోదయమైన ఎదవ నాట్యగైదు గంటల వెనుక అన్నాశయము ఆహారమును మధ పము చేయుటకు నద్దముగా నుండదు కనుక, కాఫీ మున్నగు పానీయములగాని ఉపాహార ముల పేరుతో చెలామణియగు పదార్థముల గాని ఉదయము భుజించుట శుద్ధపారపాటు నేడిట్టి దురాచారములు విద్యాధికుల ఇండ్లలో ప్రబలుటచే అనారోగ్య దేవత వారి యిండ్ల గాఢమందుట సరిభవించుచున్నది

ఎండతో ఉడయమున ఆరుగంటలకే తమకడుపులో బగ బగ మండి పోవునందురు కాఫీగాని, ఏదైన స్వల్పాహారముగాని కడుపులో కుప్పిరింపనిచో బహిష్కృతముగాని కడుగునని చెప్పదురు ఆ సమయమున కడుపులో కలుగు మంటగాని, ఆకలివలె నుండు బాధగాని క్రిందమైన ఆకలిని నూచించుచిహ్నములు మాత్రముగావు అనగా, ఇన్నయ దొంగఆకలి లక్షణము లన్నింటా ముఖ్యముగ ఆహార విషయమున చేయు అపచారములే యీ దొంగ ఆకలికి హేతుభూతములు ఉడయమున 10 గంటల వరకు యెట్టి ఆహారము భుజింపక, కొలదిగ నిశ్చలమౌదకమును ద్రావనమును ఇట్టి విధానమునలన నెలదినములలో విచిత్రమైన ఫలితముల పొందగలరు ఉడయమున పది గంటల వరకు ఉపవసించుటయును యీ సదభ్యాసమును ప్రధానారోగ్య సూత్రమును, భౌతికగృహసాంప్రదాయమును మన్నించి, ఆచరింపనలయును ఉడయ కాల స్వల్పాహార విధానము వంతమొందింపనిచే మానవజాతి నానాట అనారోగ్యమున బడి బలహీనమై తేజోరహితమై పోవును ఈ దురభ్యాసము గృహములందెక్కడ ఆరోగ్యము ప్రసాదించుట కేర్పరచిన చికిత్సాలయములందుగూడ ప్రబలుట శోచనీయము తూర్పు తెల్లబడకమునుచే కాఫీహోటళ్ళ గడపలెక్కి దిగుచుండువారిని చూచిన మానవజాతి ఆర్థికారోగ్యముల రెండింట నెంతటియనర్థములకు గురియగు చున్నది విశదముకాక పోదు మొదటి భోజనము ఉడయము పది, పది నొకండుగంటలకు తీసికోవలెను ఈభోజనము

ందు గుర పదార్థములు బలక రాహారములు నుండవచ్చును పరిమాణముగూడ యెక్కువగ నుండవచ్చును ఆహార పరిమాణముగాని గుణముగాని (క్వాలిటీ) మీ జీర్ణశక్తిని నిర్ణయించుకొనవలెను

రెండవ భోజనము సాయంత్రమున 6, 7 గంటలకే ముగియవలెను ఇందు సాధ్యమైనంతవరకు సులభముగా జీర్ణమగు ఆహార పదార్థములు తేలికగా (కొలది పరిమాణమున) భుజింపనలెను ఏలనన, రాత్రిపడక జీగుకాలమునకు, యీ భోజన సమయము నకుగల మధ్యకాలము చాల యల్పముగ నుండును

మన విద్యాధిక్షులలో మరియొక దురభ్యాసము ఏది అది ఉపాహార విధానము (లంచ్ టోక) దీని టంకుటిచేరునో, బెళలించవలెను సాధారణ శాకాహారమును జీర్ణనయము పచనముచేయుటకు అధమవక్ష మారు గంటల కాలమైనను వట్టును లోగొన్న ఆహారము సంపూర్ణముగ జీర్ణమగువరకు నెట్టి ఉపాహారము వైనను సేవింపగలదు మధ్యాహ్నము 2 3 గంటలకు ఉపాహారము గొనుటచే కొంత జీర్ణమైన (అంతకు ముందుభుజించిన) ఆహారమును, కొత్తగా లోనికినెట్టిన యీ యల్పాహారమును, రెండును కలిసి క్రుభ్యులు కైక్ అను రోముగా మారక ఒకానొక మిలిన పదార్థముగా తయారగును అది కుర్చీ పులియును అందు మందమేర్పడును ఫెర్మెంటేషను ఈ క్రింది చమత్కారాంశము పై విషయమును తెల్లముచేయగలదు - కొన్ని బియ్యము నొక పాత్రలో వండుచుండ, కొందరు అతిథులు

కి నునుచెందులగున అయిపోయినది కొంత
నుంది జనరత్ ఆసుతికి నీనుకొని పోతా
మని బెంగళూరు లేక మదరాసు పోతామ
నియు నరిదుని ఎలిస్తామ యు వంచాంగ
ములచూచేవారు ప్రకృ ప్రకృమతిరించే
వారు లే పోనిమాటలచేత గల్గించేసేచారు
ఎక్కవైరి

6 వైద్యంమీద అనూయభావం కో వరి
భార్యాబిడ్డలకు అర్హు మలక, ఆధుర్వం
పేవారన్నా ఒక పునపప్పునున్నా

ఇటుంగా రోగిమాత్రం దృఢవిశ్వాసముతో
ఓర్పుగలిగితాంతముగా కొట్టిపెట్టెనుకా
విరుద్ధముగా చెప్పేవారికి తిరిస్సా రభవము
తో బదులు చెప్పటయు పాటమాటలు పెరి
చెవున బెటి 14 దినములు పునవాగముండి
వైచిత్ర్యలతోపాటు భవప్రసాదము ఆలం
న్నానము చేస్తూ ఉదరమునకు రోజువారీ టికి
నువు, ఆరంజి అకుంపు కిరణములు గ్రస
రింపగా బాధ్యులుట్ర నాలుగు రాలగు
ళం చెడల్పు గట్టిగా అర్హణము లగున
కందికి పడతూ నచ్చిది పెంటకి మట్టి
ట్టిలు ౨ భూమిదస్త్రా రాగా, ఒ టిర్మింగు
ళం చెడల్పుతో ఒకటింక లుఅంగుళం పొడి
వున, చీమూరక్రముతో కూడకొని సప్రము
ఖముతో ఒకవ్రణం యలుడేరింది దానిని
చూచి చాలామది ఆశ్చర్యపడినారు కానీ
ఇది డాక్టరుకచూపించితే కాని నీలులేదా
అని ? అట్లులేనియడల బ్రతుకడని పైటంతా
గలభాకులేచినది ఎక్కడచూచినా ఈ అశుభ
వార్తలే మోగుచున్నవి

6 యేదిఎట్లుండిననూ చికిత్స పారంభించి ఉప
శాసము 14 రోజులు గడచినప్పటికీ కొబ్బరి

నీళ్ళతో పండ్లరసముతో మరియు వారంలో
జలు చికిత్సచేయబడింది క్రిమీణా వుండు
మాటలమయింది క్రిమీన వారంది ములు
చికిత్సచేయగా పూరిగాయపై గది సంపూ
ర్ణమైన ఆరోగ్యము గలిగి జీర్ణక్రియాగలిగి
తూసి ఎక్కువైనది సర్దు రోగములు
నశించి దివ్యప్రచార వ్యవస్థ సుఖపూను
కొని మునుగువేళికోర్కె వైద్యులు ఆశ్చ
ర్యంచెందుల గున వృత్తి లు తి కణాలిగి
ఆశీర్వదించింది

7 ఇప్పుడు బహు ఆరోగ్యము గనున్నాగ
ఎన్నెనూ స్వాభావిక చికిత్సయంది అగిలా
గా ౨౨ నెలల ఎరోవశారులు ఉర
మోస్త్రము ఆద్యులు కిరికిరోగము బాగయి
ందునలన గురిపే అయి కేరు ఈవైద్య
మును ఎప్పుడల కో శ్రీగగలిగి చికిత్సచేస
కొన్నందుకు ఎంతయో స్వ వాక్యములచేత
వృత్తిమాల ఆశీర్వదించున నది

బసగ నవల్లి } ఇప్పు
13 11 45 } నన్నె వాంసాండ సరిగ్గరి

6 కి విద్యమైన వర్తి

౭ భగ్గిగా కొంగి గడ్గు దివ్యయం ౨,
లందలో కడుపున్నా కొంచెము పెరి
యండ్లను అందుచేత నా భార్యను కస్తూ
నియా ఆసుపత్రికి తీసుకవెళి పెద్దడాక్టరులకు
చూపించితిని వారు ఎక్కురేఫోట్ తీసుకను
వులో గడ్డయున్నది ఆపరేషన్ చేయవలెనని
చెప్పిరి మేము చాలా దిగులుపడి సెకిందా
బాదు పెద్ద ఆసుపత్రికి వెళ్లితిమి వారున్నా
బాగాపరీక్షించి కడుపులో గడ్డయున్నది ఆప
రేషన్ చేయవలెన, లేదేని గడ్డవెరిగి అపాయ

మవునని చెప్పి నా మిత్రులగు విక్టోరియా సాంట్ వైద్యులగు ప్రకృతి వైద్యులగు సమ్యుద్ అక్బర్ అలీసాహెబ్ గారి దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్లిరి వారు బాగా పరీక్షించి 'ముఖ్యైఖరీ విన్యసహాయమున' క-పులో బి-యున్నది కేలికయై ఆహారములు యిచ్చి గర్భమును పోషించవలెననిరి అల్లోపతి వైద్యులు పరీక్షించి గడ్డ అయియు, అక్బర్ అలీసాహెబ్ గారు బిడ్డ అనియు అచటచేత వీరికి వైద్యము తెలియదని తిరిగి ఆసుపత్రికి వెళ్లి ఆపరేషన్ చేయించుటకు నిశ్చయించితిమి నాభార్య ఆపరేషన్ చేయించుకొనని గట్టి పట్టుదలతో డాక్టరు అక్బర్ అలీసాహెబ్ గారి వైద్యము నేలవలంకించెదనని చెప్పెను ఆమె యిష్టప్రకారము అక్బర్ అలీగారి వైద్యములో ప్రవేశపెట్టితిమి వారు ప్రకృతి వైద్యము చేయించుచుండిరి కృమముగా దగ్గు దమ్ము బాగవుటయేగాక గర్భము వృద్ధియై నవమా

నములు పూర్తియైన తర్వాత సుందరమైన బి-ను సుఖముగా ప్రసవించినది పరమేశ్వరుని కృపచేత తల్లి బిడ్డ చాలా ఆరోగ్యముగ యున్నారు డాక్టరు సమ్యుద్ అక్బర్ అలీగారు సమస్తమైన రోగములన జూయ మొదలగు మొండి రోగములను చాలా బాగావరచి యున్నారు వీరుచాలా మంచి హృదయంబు వీరి ద్వారాదేహారోగములే గాక మానస రోగములుగూ తప్పక బాగవును వీరు హైద్రాబాదు నగరములో మలక్ పేటలో పాపన్న పేటరాణి సాయబిగారి లోటలోయందురు శ్రీరాణిగారు లోటిబండ్లా వీరు నవనంబులు చుట్టకై దయతో నొనంగియున్నారు శ్రీపాపన్న పేట సంస్థానము రాజుగారు వీరిని పోషించుచున్నట్లు తెలుస్తుంది ఇట్లువిన్నవించుసోదరుడు ఇద్రీదేవ్ కన్యాగురకులస్థాపకుడు నల్కొండ హైద్రాబాద్ డక్కన్

బీదలకు ప్రకృతి వైద్యము

(గాంధీజీ)

వక్ష — సామాన్య ఆహార మే వారకని వల్ల టూరి బీదవానికి నారింజపండ్లరసము త్రాగమని చెప్పట కృత పరిహాసముకాదా? భార్యా బిడ్డలకు ఆన్నము పెట్టుటకై అతను దినమంతయు పనిచేయవలెన. తన ప్రాణము కన్న తన ఆస్త బిడ్డలు అతనికి మిక్కిలి తీవ్ర కావలసినంతడబ్బు వ్యవధి గల భాగ్యవంతులకే ప్రకృతివైద్యం ఉద్దేశింపబడినది

ప్రకృతి వైద్యము ద్వారా మీరు

గ్రామప్రజలకు సేవచేయ నిజముగా కోరుకొండల, యెల్లెడ సరి యగు ప్రకృతివైద్యనిలయములు ఏర్పడునటుల మీరు ప్రయత్నించవలెను అచ్చట అన్నము, వస్త్రము, శయ్య ఉచితముగ రోగుల కివ్వవలెను ఆరోగ కార్మికుడైతే అతని కుటుంబసభ్యులు ఏర్పాటు చేయవలెను

ప్రకృతి వైద్యమున గా జీవి త విధానమును సంస్కరించుటయేమిని మీరు చెప్ప

యున్నారు ఆప్రకృతి వైద్యవిధానములో అట్టి ప్రజోధము కల్పించుట ఒక ముఖ్యం శముకాదా ?

జవాబు — ఈ ప్రశ్నవలన గూఢ విశేష అజ్ఞానము బయటబడుచున్న ఈ విషయమైనను వాగ్వివాదానికి బాగైతగా చదువుకు అతను పరిశ్రమము చేయలేదు ప్రకృతి వైద్యమంటేనే మిక్కిలి చౌకగాను మిక్కిలి తేలికగాను ఉండవలెనని యర్థము అట్టి విధానము గామములలో సాంప్రదాయముగాను మాయాదర్శము నాటి కాలమున వర్తింములను, సాధనోపాయములను గామములు ఇన్సెక్టిగి యుండవలెను గామములలో దొరిక వి యరతాప్రసంగములను జీవితమును గూర్చిన దృక్పథములో నుత్తమ మయినమార్పు కలుగవలయునని గూఢీని కర్థము ఆరోగ్యనియమముల ప్రకారము తన జీవితమును నియమించు కొనవలయు నని దీని కర్థము ఉచితముగనొ డబ్బిచ్చియో, వైద్య శాలనుండి మందును తీసికొనట మందిరికాదు వైద్యశాల నుండి ఉచిత వైద్యము పొందువాని దానమును పట్టుచున్నాడు ప్రకృతి వైద్యము ననుసరించు వాడైనది విచ్ఛిన్నతన న్యయంసహాయము, అత్మగౌరవమును పెం పొందించును శరీరములో ప్రకృతినియున్న

విషమును కలగొనినట్లు మూత్రముగా రోగము కలుగుచున్నట్లును కృతచేయును భావికాలములో ఒకవేళనుండ జగ్గింపను

ఈ ప్రకృతి వైద్యములో మధ్యమిగులు రామము తనరొక్కల స్వలిక జీవధముగా నయ్యెడలెంట అది వ్యాధియవులము కావలెను

ప్రకృతి వైద్యములో నారీంపంక్తి రసము ముఖ్యంశముగాదు సమస్తము, సమగ్రము యన ఆరోగ్య అవగతము చేసుకునవలెనే మనగామములు గూడ నివాసాతీయమునవి గామములో తగిలి కామకూరలు పండ్లు పాలు దొరకుటలు చేయుట ప్రకృతి వైద్యప్రకారములో నొక ముఖ్యంశమైయున్నది ఇందుకు వినియోగించు కాలము సృష్ట యనరాదు నివలన గామముల కందరకును పర్యవసానములో భరతఖండము గంతకును ప్రయోజనముకలుగును

సరియైన ప్రకృతి వైద్య నియమములను గామములలోను పట్టణములలోను తెచ్చవలెనన్న మాట మేలై వాగ్వివాదమంటి యిదిజరుగున తన కర్తవ్యమును తాను జరిపి మిగిలినది దైవమునకు వలి తానుత్పాదెంది యుండవలెను

స్మరణోత్సవము

శ్రీ శ్రీ సోదరి జ్ఞానాంబగారి చతుర్థసంవత్సరీక స్మరణోత్సవము 20-46 తేదీన బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుభవనమున ఉదయ 9 గంటకు జరుగను తామెల్లను దయచేసి ప్రకృతి ఉద్యమపు ప్రారంభ కష్టనశలో స్థానము అచంచల ఈశ్వర విశ్వాసముతో ఊడిగముచేసి కష్టనష్టములలోను నిరాడంబరతతోను శాంతిని దర్శించిన సోదరిని ఆమె సందేశమును స్మరించి జీవితములో ఉత్తమ సాధనచేసి తరింతురుగాక

బెజవాడ
15-6-46

పుచ్చా పెంకట్రామయ్య
ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు అధ్యక్షుడు

శి శు వు

కళ్లు:—బిడ్డ పుట్టగానే బిడ్డకళ్ళ విషయమై శ్రీధర్ తీసుకోవాలి పచ్చ సెగవున్న స్త్రీల గర్భిన్యారంలోను, మర్త్యవయస్సును ఆ వ్యాధికి సంబంధించిన పుండ్లు ఉంటాయి అవి సూక్ష్మక్రిమి పూరితాలై ఉంటాయి ప్రసవ కాలంలో గర్భిన్యారం నుంచి శిశువు బయటికి వచ్చేటప్పుడు ఈ పుండ్లు ఉండే స్థలాల్లో చాలనేవు ప్రయాణంచేస్తుంది ఆవుళ్ళ నుంచి కాక చీములో విషక్రిములుంటాయి అవి శిశువు కళ్ళ మీద పడతాయి అంచేత, శిశువు పుట్టగానే ఆ జబ్బు శిశువు కంటికి వస్తుంది కొన్ని రోజులకు కళ్లు పూర్తిగా పోతాయి దీనినుంచి శిశువును రక్షించడాన్ని నిమ్రురసం కళ్ళలో వెయ్యాలి

కొందరు, “అలాంటి వ్యాధులు మాకేమీ లేవు వ్యాధులు లేనప్పుడు మందు ఎందుకు వేయాలి?” అని ఆక్షేపించొచ్చు, వాడకండా మానవచ్చు వ్యాధిలేదనే ధైర్యం ఉన్నారనే నిమ్రురసం వేసనందు వలన వచ్చిన నష్టమేమీ లేదు లాభం ఎంతో పుందిగనుక తప్పక వాడడం మంచిది మన దేశంలో గుడివాళ్ళలో నూటికి 91 మందికి ఈ జబ్బు పుట్టి నప్పుడు రానడంవల్లనే కళ్ళ పోయేయన్న విషయం గుంచుకోవాలి నిమ్రురసం వేసనందువల్ల ఈ గుడ్డి రాకుండా రక్షణయకాతుంది క్రిములు కళ్ళలోకి వెళ్ళితే గంటగంటకూ జబ్బు అధికమై, కంటిగడ్డలో పుండు పడుతుంది తర్వాత ఎంత జబ్బు ఖర్చుపెట్టి ఎన్నివైద్యాలు చేసినా ఫలితం ఉండదు ఇలాగ గోళ్ళతో పోయేది గొడ్డళ్ళతో కొట్టాలి ఈ జాగ్రత్త వహించినా కూడా, కొన్ని కేసుల్లో తల్లి మర్త్యవయస్సులో శిశువు గంటల కొద్ది

ఉండడంవల్ల 2-3 రోజుల్లో వ్యాధి అగుపడ వచ్చు ఎలాగంటే శిశువు కళ్లు ఎర్రబడి నీళ్లు కారతాయి, అశ్రుధారయ్యే తక్షణం చికిత్స చేయించుకోవాలి అప్పుడు కళ్లు బాగు పడ్డానికి అవకాశాలున్నాయి

ఇతర అవయవాలు — పుట్టిన శిశువును బాగా పరీక్షచేయాలి అవయవాల్లో లోపమయినా పున్నాయేమో చూడాలి గర్భంలో పెరగటం వల్లగానీ బయటికి వచ్చునప్పుడు గాని లోటు యేర్పడవచ్చు కొందరికి విరేచనద్వారం మూత్రద్వారం మొదలైనవి సరిగా ఉండవు కాళ్లు వంకరతిరిగి వుండవచ్చు ఇలాంటిలోటు కొన్ని పుట్టినప్పుడే సరిదిద్దాలి కాబట్టి శిశువును బాగా పరీక్షచేసి ఏలోటు ఉన్నా తగిన చికిత్సకు యేర్పాట్లు చేసుకోవాలి

బిడ్డల స్త్రీలు — శిశువులు (మగవాళ్ళకు ఆడవాళ్ళకుమాడా) పుట్టినప్పుడు సహజంగా స్తనాలు కొంచెం పెద్దవిగా వుంటాయి వాటిలో నుంచి ఒక విధమైన జిగురునీరు కారుతూ వుంటుంది ఇందువల్ల యేమీ ప్రమాదం లేదు కొన్నాళ్ళకు తగ్గిపోతుంది కాని మన పూర్వులు మగబిడ్డలకు ఇలా వదలకూడ దంటారు పుట్టిన వెంటనే దీనినిపట్టి అదిమి ఎండివేస్తారు ఇలా ఎండివేయకపోతే మగబిడ్డలు పెద్దవాళ్ళయినపుడు స్తనాలు పెద్దవై అసహ్యంగా వుంటాయంటారు ఇది శిశువైపు, అదిమి ఎండడం వల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు లోపల వుండు యేర్పడి, బిడ్డలు చాలా బాధపడతారు

ఆహారం, వివరాలు — బిడ్డ బాహ్య ప్రపంచంలోకి వచ్చునప్పుడు మూడు రోజులకు కావలసిన ఆహారం శరీరంలోనే ఉంటుంది

సునం మామూలుగా క్కువ ప్రయాణంచేసి అసహనమును బట్టి అతని తీరు కోముగదా! అలాగే అతిష్టమైన ఎన్నో వృత్తి యంత్రం గర్భంలోంచి బయటపడి శిశువుకూడా అసహనము వుంటుంది దాని అసహనములు బయట ప్రపంచానికి అనుగుణ్యంగా తయారవడానికి కొంతకాలం కావాలి కాని, శిశువు పుట్టిన వెంటనే ఆహారమేమీ అతని రంధ్రదని గురించాలి సలసల కాచి చలా ర్చిన నీరు మాత్రం అవసరం ఈ శిశువు తేనెగాలి దొరికితే స్నానోజుగాని అతని తేనె మంచిది

మల మూత్రముల చల్లని చెరువున కూడాగ్లబు బయటికి పోతూ పూర్వము కాబట్టి నీటిని క్షయి చేస్తూవుండలి

మొహాకోజనుంచి బిడకు ఆహారం అవసరమైతే తల్లికి పాలు మొదటి రోజునుంచి కాకుండా మూడవ రోజునుంచి రంధ్రంలో అర్థంలేదు కొందరికి మూడవ రోజు కాక కొంచెం అలస్యం రావచ్చు అంతేగాని ఎవరికీ పుట్టిన వెంటనే పానకపు కాబట్టి శిశువు పుట్టిన వెంటనే ఆహారం అవసరం వుండదని రూఢిగా చెప్పవచ్చు మన పెద్దలు యీ విషయం గ్రహించి, శిశువు పుట్టగానే మే ఆవుపాలా, చనుబాలో తీసుకొనవచ్చి పోయటం ప్రారంభిస్తారు ఇది అవసరం తప్పక అజ్ఞానం చేస్తుంది ఇంతేగాక గిన్నెడు ఆముదంకూడా పోయడం ప్రారంభిస్తారు! ఆముదం పోయకపోతే విరేచనం కాదని గిరి శ్రీ ప్రకృతిలో మాత్రం మాదిరే విరేచనం కూడా స్వభావసద్ధంగా అవుతుంది విరేచనం కావలసినప్పుడు దానంతట అదే అవుతుంది,

రెండు మూడు రోజుల విరేచనం కాక పోయినా కడుపు ఉబ్బింకే ఎక్కువలాసాగా వుంటుంది నీపూ యేమీ ఎక్కువది లేదు రెండు రోజులవరకు విరేచనం నల్లగా అవుతుంది ఇది ఎక్కువ కాలం పోయినా మే దలైచవి మూత్రంగాని విరేచనంగాని కాకపోయినా మూత్ర ద్వారంలో గాని అవసరం కాని యేమీ అసహనము దమో ఎరీక్ష చేయించాలి అలాంటి కేసినా వుంటున్నాడు చేత శత్రుడికి క్రియించాలి ఎరచరా కి ఆకు గం యివ్వటంనై అనవసరంగా యెక్కువ విరేచనం వుంటాయి బిడ్డ మూడు రోజులకు అవసరమైన అవసరం చనుకొని పుట్టుంది అందుకై అసహనం విరేచనం వల్ల శిశువు శక్తి క్షయపు టుంది నీరసము పోయి యే కడుపు మొసలు పడుతుంది ఆకలికే యే కడుపు మించి, పాలుపోయడం ప్రారంభిస్తూ వెంటనే అతర్లిగ కడుపుబ్బరం, కడుపుకొప్ప దీనికి యింకా కొంచెం ఆముదంపై రసం! ఇది మన మనలమృతులు చేసే ఎన ఈ విధానం వల్ల శిశువు పుట్టిన వెంటనే సున్నతైన జీర్ణమండలం ప్రగులు శనంను ప్రాణం మీదికి తెగదు సుగం చేయగలగాదేమిటంటే మూడు రోజులవరకు (అప్పటికి తల్లికి పాలువస్తాయి) ఆముదం యేమీ పెట్టకుండా, కాచిచల్ల ర్చిన నీళ్లు గానూవుండాని ఈకాలంలో ఆహారమెంత అవసరంమో నీరంత అవసరం మూడు రోజులవరకూ విరేచనం కాకండా ఇబ్బందిపెడికే పాట్రను తమలపాకులలో వేడిచేసి కాచాలి నబ్బముక్కును తడిపి, అసంంలో పెట్టాలి అప్పుడు తప్పక విరేచన

మవుతుంది అప్పటికీ కాకపోతే, ఒక చెంచా ఆముదం పెట్టవచ్చును

పాలివ్వడం — పుట్టిన రోజునుంచే తల్లిచేత పాలివ్వించాలి తల్లి స్తన లోపాలు లేకపోయినా వాటిలోనుంచి ఏదైనా జీర శిశువుకు చాలా అవసరం విరేచనం అయే గుణం దీనిలో వుంది అంతేకాదు శిశువు పుట్టి వెంటనే ఆవసరమైన కొన్ని విటమిన్లు అందులో ఉన్నాయి ఇంకొక ముఖ్యవిషయం గమనించవలసింది ఏమంటే సహజంగా తల్లి స్తనాలు బిడ్డ చీకినట్లయితే తల్లి గర్భకోశం త్వరగా మూడు ముగింటుంది కాబట్టి శిశువు తల్లిపాలు తాగడం శిశువుకేకాక తల్లికికూడా అవసరం ఈ జగురు ప్రతిసారి మూడు నాలుగు నిమిషములు మాత్రమే త్రాగించాలి ఎందువల్లనంటే పాలు లేనప్పుడు వట్టి స్తనాలు వట్టి చీకితే, తల్లి అనవసరంగా బాధపడుతుంది

తల్లికి పాలు ఎడ్డప్పటనుంచి మూడు గంటల కొకసారి పాలు తాగటం శిశువుకు అలవాటు చేయాలి మధ్యలో ఎంత వడ్చినా పాలు ఇవ్వకూడదు అంతగా పట్టలేనంత యెడిస్తే, నారింజరసం ఇవ్వవచ్చు తెల్లనారుజామున 4 గంటలకు ప్రారంభించి, రాత్రి 11 గంటలలోగా మూడు గంటల కొకసారి ఇస్తే చాలు రాత్రి 11 నుంచి 4 గంటల వరకు పాలు ఇవ్వడం అనవసరం తల్లి నిద్రను చెడకొట్టకూడదు ఎండాకాలంలో రాత్రిపూట నోరు యెండి వడ్చినప్పుడుగాని, తల్లివద్ద తాగిన పాలు సరిపోక వడ్చినప్పుడుగాని, నారింజరసం ఇస్తే చాలు మూడు గంటల కొకసారి కడుపు నిండా త్రాగటం అలవాటు చేయాలి

ప్రతిసారి 15 లేక 20 నిమిషాలు పాలు ఇవ్వాలి ఒకసారి ఒకవైపు రెండవసారి రెండవవైపు మార్చి ఇవ్వాలి ఒకదానిలో పాలువూర్తిగా అయిపోయిన తర్వాతనే రెండవది ఇవ్వాలి బిడ్డ అలా పూర్తిగా తాగలేకపోతే పంపుతోనూ తీసువేయించాలి ఇలా పూర్తిగా తీసువేయడంవల్ల పాలు పుష్కలంగా పడతాయి ఇలా చేయకపోతే పెరిగే బిడ్డకు పాలు చాలవు బిడ్డ పాలు తాగేటప్పుడు సంతోష తాగినతరువాతనే నిశ్చయించాలి

పసిబిడ్డలకు తల్లిపాలతో సమానమైన ఆహారం మరొకటిలేదు తల్లిపాలలో పంచదార పదార్థాలు పప్పు పదార్థాలు కొవ్వు పదార్థాలు ఖనిజాలు (లవణ పదార్థాలు) విటమిన్లు అన్నీ యెన్ని కావాలో అన్నీ వున్నాయి ఇంతేగాక, యితర ఆహార పదార్థాలలో లేని ముఖ్యమైన పదార్థాలు కొన్ని తల్లిపాలలో ఉంటాయి ఈ విషయం పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు యటీవలనే తెలుసుకొన్నారు ఇవి ఉంటున్నట్లు పైపాయిడు, దద్దు మొదలైన అంటు వ్యాధులురావు ఆక్రిములతో పోట్లాడే శక్తి యీ పదార్థాల్లో ఉంటుంది తల్లి పాలలో వున్న విశేష మేమిటంటే బిడ్డ యెదగడంలో బాటు పాలుకూడ చిక్కనవుతాయి మనం యెంత మంచి గోతపాలు పోసనప్పటికీ అవి తల్లిపాలతో సమానంకావు వై జబ్బుల నెదుర్కొనే పదార్థాలు పోతపాలలో ఉండవు తల్లి జబ్బుతో బాధపడడంవల్లగాని బలహీన పడడంవల్లగాని పాలివ్వటానికి తగిన ఆరోగ్యం లేకపోతే తప్ప యెవరినీ తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వడం మానరాదు పాశ్చాత్య దేశాలలో శాస్త్ర పరిజ్ఞానం వ్యాపించడంవల్ల

శిశువైద్యశాలలో తలులులేని బిడ్డకు పలి వ్వడానికి ప్రత్యేకమైన చాదుల్ని పెడుతున్నారు

కొంతమందికి పాలు చాలా తక్కువగా ఉండడమో అనలే లేక పోవడమో అంధాన్నింది ఇలాంటిప్పుడు 'పాలను కలిగించేవి' అని దిఎత్తికలలో ప్రకటించే గుండుల్ని వాడతారు ఇదిమందికికాదు పాలుయెక్కువ తక్కువగా వుండటం తల్లి యొక్క శరీరత్వం ఆమె ఆరోగ్యపరిస్థితి ఆమె తీసుకొనే ఆహారం మొదలైన వాటినిబట్టి వుంటుంది

పాలివ్వడానికి పూర్వం, ఇచ్చిన లయంతి

ప్రతీసారీ పాలిచ్చే మొదటి వాటిచట్టా ఉన్న భాగాన్ని, బాగా కడుగాలి అప్పుడు పాలిచ్చుకు జబ్బు చేయి లే, ఆరోగ్యంగా వుంటారు పాలు తాగిన వెంటనే 15 నోటి నీరుగా బాగా తుడవాలి

పోతపాలు పోయినాను ద్విషంబు — (1) తల్లి పాలు బొత్తిగా లేకపోయినా (2) తల్లి పాలు చాలా తక్కువగా (3) తల్లి ఆరోగ్యం బాగా శోకము, కోపము, బుద్ధిలు తల్లి పాలలోనుం బిడ్డగా వున్న (4) తల్లిపాలు బిడ్డకు సరిపడ పోయినా వెచ్చనైన కారణాలు ఉన్నాయో లేవా? అని నిర్ణయించేటప్పుడు నెక్కువ పోతలకు పాల

ప్రకృతి వైద్యాలయము

ప్రకృతి గ్రామమునందును ఎరటి పుండవలెను

వైద్య సహాయమున కై చాలమీరము నుండి రోగు లనేకులు ఉరుళి గ్రామ సమీప చుట్టునున్నట్లు అచట నాతో పనిచేయువారు వ్రాసి ఎవరైనను ఉండుటకుగాని, వైద్య సహాయమును పొందుచున్నంతకాలము వైద్య శాలలోనే రోగులుండు టగుగాని, యెట్టి ఏర్పాట్లు చేయబడలేదని నేనిదివరకే 'హరి జనసేవ' పత్రికలో వ్రాసియుంటిని అందుకు గాను కొంతనివేళనము లభించినదనయు, పూరిండ్లను ఇంకను నిర్మించవలసి ఉన్నదియు ఇప్పుడే వింటిని పొరగూళ్ళుండి వచ్చువారు బసచేయుటకు గ్రామములో గృహములు లేవు, అయితే ఈ గ్రామమును పట్టణముగా మార్చు

వలెనని యుద్దేశ్యముకాదు ప్రకృతి గ్రామముకు పరిశాల ఎంతయువసరమో ప్రకృతి వైద్యాలయముకూడ అంత అనియు

ఉరుళి గ్రామములో నాకు సహాయము చేయుచున్న నాసోదరివైద్యులు వోప్టుద్వారా రోగులకు ఎలాంటి ఎవ్వలేనిన్నారని చదువరులు గ్రహించవలసియున్నది ఎంతైనా రమన సన్ని వారై ను ప్రకృతి వైద్య సహాయమును పొందవచ్చును తిసుకుంటే తాను రామ నామ స్మరణ చేయలేనివాడవ్వడం ఎక్కడ ఉన్నప్పటికీ నట్టే స్నానము (ఒకవిధమైన తొట్టి స్నానం) మొదలైన సాధనములను ప్రకృతివాడు అభ్యసించ వలగును (గంధిబీ)

ఈ భాగమును వ్రాయవలసిన అవసరమును గూర్చి ముందుగా చెప్పి తరువాత విషయమును గూర్చి చెబుతాను అనేకులు అనుకొను చున్నట్లు కేసు రిపోర్టులను చెప్పటకుగాను ఈ భాగము ఉద్దేశించబడలేదు ప్రకృతి వైద్య చికిత్సా శాస్త్రములలో ఒకటి అగు మానసిక చికిత్సా శాస్త్రమును గూర్చియు ముందు మనస్సును దాని స్వభావమును ఉపయోగమును గూర్చి చెప్పటకే యీ భాగము ఉద్దేశించబడినది

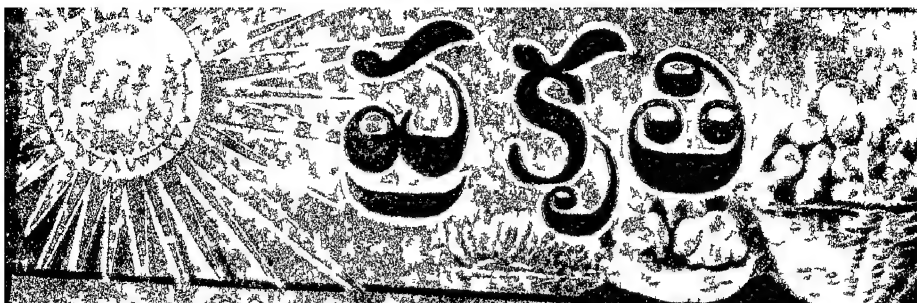
(1) జరిగిన విషయములను గూర్చియే వ్రాస్తాను అతిశయోక్తులు వ్రాయును అనుమానము ఉన్నవారు యదార్థ విషయములను తెలుసుకొని తృప్తి పడగలందు లక్షవలయు వివరము లన్నియు సేకరించినాము ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులతో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు జరుపవచ్చును

(2) చికిత్సా ప్రక్రియలను ఒక ప్రక్కను కేసురిపోర్టులను వేరొక ప్రక్కను చెప్పటతో తీరానికి తీర్థము సాసాదానికి ప్రసాదము అగురుంది కాబట్టి యీ రెంటిని కలిపిచెబుతాను కేసు రిపోర్టులను చెప్పట అంగము మాత్రమేన ప్రధానము మాత్రముకాదు ఈ ప్రధాన విషయములను మరచిపోయి సైకో లు అంటే కేసు రిపోర్టులని మా చదువరులు భ్రమపడ కుండుదుగాక

మనమనుకొంటాముగదా చిన్నపల్లకుయేమీ తెలియదు పెద్దలనుగు మనకే అన్ని ఎవరూలు తెలుసునని ఇదికేవలము పొరపాటు ఎందుకంటే మనమను కొన్నంత వారికి తెలియక పోలేదు గృహణశక్తి మన అందరి

లోను మొదటను ఉండెనుండి బీజరూపములో ఉన్న అతిక్తే కృమీపీ పెద్దదగుతుంది తరువాత చేసే దోహదములన్నీ పక్షముచేయుటకు తోడ్పడుతాయి పసుల్లలకు యెంత తెలివి తేటలు ఉన్నాయో తెలుసుకోవాలంటే పెద్ద వాళ్లకు ఒక ఉండాలి నవనముతో చూడగలిగి ఉండాలి వారిలో దేకమై తేగాని వారి మనసులోని భావములు తెలియపరచరు వారి భావములు తెలుసుకొన్న కొలది వీరికి యింత ఆలోచనలు ఉన్నాయో అని చకితులగుతాము నిజము చెప్పాలంటే వయస్సు వచ్చినకొలది భావములు సంకుచితము అగుతాయి చిన్నతనములోగల మన అనుభావము వయసుతోబాటు నా గామూరుతుంది నాలాభము, నానష్టము అను విషయములను గూర్చే ప్రధానముగా ఆలోచిస్తాము ప్రతివిషయమును నా అనుకొలతబద్ధమేనై కొలుస్తాము

పసుల్లలు తమ వాంఛలను నోటి మాటలతో చెప్పలేదు చేతులతో చూపించలేరు ఏమి వారి స్వాదీనములో నున్న ప్రబలయుధము ఈ ఆయుధముతో తమ వాంఛల నన్నిటినీ నేరవేర్చుకొంటారు అవసరములను తీర్చుకొనుటకేగాక యీ ప్రబలయుధమును గూరబముల తీర్చుకొనుటకు కూడా ఉపయోగించుటకద్దు యేడిస్తే తన పని పూర్తి అగుతుందను విషయము మనసులో నాటిపోయిన తరువాత యెన్ని జాకీలైనా ఆభావమును పీకి వేయలేవు పెద్దలగు మనసులూ చేయవలసింది యేమంటే యీ భావమువారి మనసులో నాటుకు పోకుండా చూడాలి ఎప్పడిందని



సాహిత్య సమాజ సేవ్య మనసైతక

జూలై
1946
విడిపత్రిక
6 అకౌలు
బెజవాడ

విషయ సూచిక	
సూచిక	213
రామనామ భావము	213
భయము	214
మానవులు శక్తి యందు కావాలంటే	218
దేశీయ జైత్రాభివృద్ధి	219
మహాత్మా డు లక్ష్మణి జైత్రము	221
పయోగము	221
ఆ మెకాలోని మందుజైత్రము	227
ఇన్ గులిక్	227
కాలికాగోగుల గతియేమి	228
ప్రకృతి జైత్రమునకు గూడ ప్రభుత్వ సహాయవనవరము	236
ప్రకృతి జైత్రములోని ఉత్తమగుణములు	238
ప్రకృతి జైత్రము త్వరము	239
మహాత్మాగలన పుంసహాయముగ జేయుట	240
ప్రకృతి పురుషుడు	241
సాహించారి స్వరక్షోత్సవము	242
రామనామమును పరిహరించుట	245

C P BROWN
MEMORIAL LIBRARY
Acc 43 -
Date 227
CUDD - 281

28-7-46

ప్రకృతి పత్రిక

ఈరోజులలో పత్రికయొక్క అచ్చుఖర్చులు అమితముగా పెరిగిపోయినవి ఇట్టిస్థితిలో పాతచందా నలన పత్రిక కొనసాగట దుర్లభము అందుచేత ఇంతటినుండి పత్రిక చందాను రు 4 8 0 కు పెంచవలసవచ్చినది దయచేసి చందాదారులందరు ఇంతటినుండి ఈ ప్రకారము చందాలనిచ్చి ప్రోత్సహించ ప్రార్థన పత్రికలో వ్యాసముల విశిష్టతనుగూడ పెంపొందింతుము

సైకో పత్రి

సత్యమ్

(బ్రాహ్మణ సంఘిక తరువాయి)

నేను—మీ ఎల్లవానికి చాలా పెద్దజబ్బు
యిప్పుడే ప్రారంభించింది ఇప్పుడే దీనికి
చికిత్సచేయకపోతే మూసై వేళ్లుపాకిపో
తాయి

ఎ యస్—నరే!

నేను—మరొక విషయము

పనరంబు వాగైన పశుల కావరితప్పు
ప్రజలు దర్శయ్యలైన ప్రభువు తప్పు

అట్లాగే చికిత్స చేయవలసింది మీఎల్లవానికి
కాదు,మీదంపతులకేను కొంచెము కష్టమేను

ఎ యస్—అయినానరే ఎల్లవాని కోసము
చేయక తప్పుతుందా మరి అవసరమైతే
వసమృదు గాడిదకాళ్ళు పట్టాడట

నేను—నరేను నేను చేప్పేరహస్యము మీ
దంపతులకు నాకే తెలియాలి మరొకరికి
తెలియరాదు ఎల్లవానికి సుతరమూ
తెలియరాదు ఈ ప్రక్రియకూడా ఒక
పక్షము వరకే ఉపయోగిస్తుంది తరువాత
పనికిరాదు

ఎ యస్— ఏమి చేయమంటారు?

నేను—నామాటలు సమ్మతి అందుకు అను
కూలముగా చేయాలి

ఎ యస్—తప్పకుండాను

నేను—జవాబు ఉన్నంతవరకే యేడస్తారు
చిన్ననల్లల దగ్గరనుండి పెద్దవాదాకా
యిదేన్యాయము జవాబురాదు యేడ్చి
నందువలన ఉపయోగము లేదు అని తెలి
సిన మరుక్షణము యేడవరు ఈ సంగతి
తెలుగు కోవడానికి కొందరికి వారము
పట్టుతుంది కొందరిలో నెల పట్టుతుంది
కొందరిలో సంవత్సరాలూ చాలవు పట్టె
టంత వరకు ఉపేక్ష వహించాలి చూచి
చూచనట్లు ఉండాలి ఈపని మొదటి
రోజులలో కొంచెము కష్టముగా ఉంటుంది
గాని గడచినకొద్దీ ఉపయోగము కన
బడుతుంది కాబట్టి అట్టే బాధగా ఉండద
—ఒకపక్షము గడచిన తరువాత—

ఎ యస్— మీరు చెప్పినట్లే మా దంపతు
లము చేశాము ఉపయోగము కనబడింది
మొదటిరోజు చాలా కష్టపడ్డాము ఉల్లం
ఘడ్డా మనుకొన్నాము గాని ఉల్లంఘించ
లేదు రెండవరోజు మరీ గడచిన చేశాడు
కాని మేము కరుకు బారాము మూడవ
రోజు తిరుగుముఖము పట్టింది రెండువార
ము గడచు సప్పటికి పూర్తిగా నయ
మైంది ఇప్పుడు బాగా తింటున్నాడు
తిరుగుతున్నాడు మీ మాటలలో మాకు
సమ్మతము యెక్కువైంది

రామనామప్రభావము

(గాంధీమహాత్ములవారు)

మే 28 వ తేదీ ప్రార్థనాసంతరం మూట్లాడతూ మహాత్మాగాంధీ ఇలా చెప్పాడు

మానవుడు లోనయ్యే శారీరక మానసక ఆధ్యాత్మిక రోగాలకు ఉత్తమ ఔషధం రామనామం కాని ఆ నామం హృదయంలో నుంచి రావాలి శారీరక రోగాలు నయం చేయించుకోడానికి జనులు ఏప్రాంతాలైనా వెళ్ళుతారు కాని శారీరక రోగాలకంటే మానసక ఆధ్యాత్మిక రోగాలు ప్రధానమైవి ఇంతకూ శరీరం నశించేది అది శాశ్వతంగా ఉండడం దాని స్వభావానికే విరుద్ధం

అయినా మానవుడు లోపలి ఆత్మన అలక్ష్యం చేస్తూ శరీరాన్నే ఘనంగా పాటిస్తాడు రామనామాన్ని మృత్యున్నవాడు శరీరాన్ని ఈశ్వర సేవకు ఒక సాధనంగానే గ్రహిస్తాడు శరీరాన్ని అందుకు ఉచితోపకరణంగా చేసుకోవాలంటే రామనామమే పరమసాధనం ఈ సాధన యుగాలు పట్టవచ్చున కాని సాధన మూత్రం చేయలేగ్గది నద్ది ఈశ్వరాన గ్రహం మీద ఆధారపడి వుంటుంది

సత్యమూ, ఋజుత్వమూ, పవిత్రతా అనే గుణాలకు లోపలా వెలుపలా అభ్యాసం చేయకపోతే రామనామం హృదయంలో నుంచి వెలువడదు స్థిరప్రజ్ఞాని వర్ణించే శ్లోకాలు నిత్యమూ ప్రార్థనా సమయంలో

చదువుతున్నారు మీలో ప్రతివ్యక్తి స్థిర ప్రజ్ఞాడు కావచ్చున ఇంద్రియాలన పూర్తిగా వశంలో నిలుపుకోవాలి తిన్నా, త్రాగినా ఏ వ్యవహారం చేసినా ఈశ్వర సేవానిమిత్తమే అనకోవాలి మనోనిగ్రహం లేకుండా శుద్ధాచరణ లేకుండా రామనామం జపస్తే ప్రయోజనంలేదు కాని ఆత్మశుద్ధి లేదనేసవంతో రామనామస్మరణ మానకోరాదు ఆత్మశుద్ధికి రామనామంకూడా సాధనమే మనః పూర్వకంగా రామనామం చేసే వ్యక్తికి ఆత్మనిగ్రహము సహజంగానే ఏర్పడుతుంది ఆరోగ్యచర్య స్వాభావిక మవుతుంది అతని జీవిత పంథాలో సమత్వం కలుగుతుంది అతడు ఎన్నడూ ఎవ్వరినీ నొప్పించడు ఒకరి బాధను నివారించడానికి తాను బాధపడడం అతనికి నైజ ధర్మం అవుతుంది

అనిర్వచనీయమైన అవిచ్ఛిన్నమైన ఆనందం అతనిలో నిండివుంటుంది కాబట్టి మేల్కొని వుండే కాలమంతా తెంపులేకుండా విసుగు లేకుండా రామనామంచేయండి కొంతకాలానికి మీరు నిద్రలోకూడ రామనామంచేస్తుంటారు ఈశ్వరాన గ్రహం ప్రాప్తించి శారీరక మానసక ఆధ్యాత్మిక పూర్ణపరిపాకం సద్విస్తుంది క్రితం రోజు ప్రసంగంలో మహాత్మాగాంధీ ప్రకృతి చికిత్సను గురించి ఇలా చెప్పాడు కొందఱు మూఢవిశ్వాసముతో దస్త్రాల

నిండా రామనామము వ్యాసకొని ధరిస్తారనీ, కొందరు కాగితాలపై నన్నగా రామనామం వ్యాస ముక్కలుగా చించి మింగుతారనీ ఒక విలేఖరి నాకు వ్రాశాడు

నమస్తోగాలకు పరమాషధంగా మీరు చెప్పే రాముడు దశరథరాముడేగా అని ఇంకొక విలేఖరి అడిగాడు

నేను ఆత్మనూచనకు లోనే ఇతరులను మోసపుచ్చుచున్నానని ఇదివరకే దేశంనిండ ఉన్న మూఢవిశ్వాసాలకు మరియొకటి చేస్తున్నానని అనుకునే వారుకూడా ఉన్నారు

ఈ కువ్యాఖ్యానానికి జవాబులేకు సత్యం దుర్బినియోగమైతే మాత్రమేమి! సత్యంలో సరం మోసం జరిగితే మాత్రమేమి? నేను సత్యాన్ని అనష్టించినంతకాలము ఒకరు అసార్థంచేసుకుంటారని దుర్బినియోగం చేస్తారని భయపడి నా ప్రచారం మానుకొను ఈ ప్రపంచములో పరమసత్యం ఎవ్వ స్వాధీనంలోనూ లేదు ఆ గుణం ఒక్కభగవంతునిదే మానవులకు లభించేది సాపేక్షక సత్యం మా తల్లిమే

కాబట్టి మన అపరిపాకాన్నిబట్టి సత్యస్వరూపాన్ని గ్రహిస్తాము సత్యావ్వేషణ ఎవ్వరినీ తప్పుదారిలోకి ఈడవదు నా రాముడు చారిత్రకరాముడు కాదు నా రాముడు పరమాత్ముడు ఎవరినిజించి భక్తులు ఆత్మసద్ధిని ఆత్మశాంతిని సాధిస్తారో వాడు గారాముడు ఆరాముని పేరునే నేను నమస్తోగాలకూ పరమాషధమనేది డాక్టర్లు వైద్యులు శారీరక రోగాలను కుదుర్చువచ్చున రామనామం స్వీకరిస్తే ఎవరికీవారే డాక్టర్లు వైద్యులు కావచ్చున రోగం కుదరకపోయినా బాధను సవాంచగల చిత్తస్థైర్యాన్ని శాంతిని రామనామము వీని దిస్తుంది

రామనామముపైన శ్రద్ధగలవాడు మాటిమాటికి వైద్యులవద్దకు పరుగెత్తడు ఎలాగైనా బ్రతకాలని పెనుగులాడడు వైద్యులు ఆశలేదని వదలిపెట్టినా రామనామాన్ని వదలగూడదు వైద్యులతో కలిస్తే తనీ సత్తలెనిగి కలగడానికే రామనామము రామనామం శుక్తుకున్నవానికి నర్వదా అదే పరమాషధం

భయము

కీర్తికేపురైన చిట్టమూరి రామయ్యగారు

శ్రీమద్భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణులు, మానవులందఱను రెండు తెగలుగ విభజించిరి (౧) దైవీసంపత్తి గలవారు (౨) ఆసుర సంపత్తిగలవారు అని అందు దైవీసంపత్తి మోక్షసాధన మనియును, ఆసుర సంపత్తి బంధకారణమనియు సెలవిచ్చిరి దైవీసంపత్తి యొక్క గుణములను జేర్చుచు, అందు మొట్టమొదటి గుణము “అభయము” అని

నిరూపించిరి ఈ అభయ ముట్టిది? ఈ గుణము లేనిచోట గలుగు విపరీతములు, కీడులు ఎట్టివి యని యిండుక విచారించఁ బూనుచున్నారు

భయమన నేమి?

భయము ద్వేషభావములతో నొకటి మానవులయందు గల భావ వికారము అన్నియును రెండు గుణములుగ విభజింపఁదగు రాగము,

ద్వేషము అనగా ఆకర్షణశక్తి రాగము నిరాకర్షణశక్తి ద్వేషము వ్యక్తులను ఒండొరులను ఆకర్షించుచుండి ఒకటిగ చేర్చుచి రాగము దీనినే ప్రేమ అందురు అనురాగము స్నేహము భక్తి జాలి కనికరము అనుతాపము దయ అనునవన్నియు రాగభావములు, ప్రేమ విభాగములు అట్లే కోరిక భయము అనూయ తిరస్కారము స్పర్ధ భయము అహంకారము ఇవన్నియు ద్వేషభావ వికారములు కావున భయము ద్వేషభావములలో నొకటి ఆ కారణమును బట్టి అది సర్వవిధముల త్యాజ్యము విమవః దగినది

లోకమున మానవుల పెడవడిక చాలముట్టుకు భయమునకు లోబడియుండుట స్పష్టము ఏ కార్యమును చేయబూనినను దానివలన లోకమునకు లాభకరమా కాదా యనిగాని, అది ధర్మమా! అధర్మమా! యనిగాని యాలోచించుచు అగుదు ఆ కార్యమువలన తనకుగాని తనవారికిగాని యేమిసంభవము ఏమి కీడు వాటిల్లునో యను భీతి మొట్టమొదట మనస్సునకు వచ్చున వివాకకష్టనష్టముల భీతియో పరాపరాధ భయమో కంటికి కానరాని పరలోక దుఃఖభీతియో అనగా పాపభీతియో, మనస్సునకు ఎదుట నిలుచును అందువలన భీతి పులమై ఎరికి పందలమై జడియుదుము ధైర్యసాహసములు అడుగంటుచు దానివలన ఏ ఘనకార్యమును బూనుకొనసాహసించుము అయితే ఘనకార్యములను సాధించడలచువాడు, కష్టమును దుఃఖమును, సుఖమును గమనించడు అట్లు గమనించక సాహసించు వ్యక్తియే ధీరుడు అట్టి ధీరులను గుఱించియు, కార్యసాధకులను గుఱించియు భర్తృ హరి

యిట్లు వానిమున్నాడు

శా ధీరుల్విఘ్ననిహస్యమానమానలగుచున్
ధృతున్నతోత్సాహులై |
ప్రాభృతము లుజ్జగింపగు సుమీ
ప్రజ్ఞానిఘల్గావునన్ ||

శా ఒకచో నేను బవ్వళించు
నొకచో నొచ్చారు బూసెజ్జపై
ఒకచో శాకము లారగించు
నొకచో నల్లపై నాల్గొదనం
బాచో బాంతధరించు
నొక్కొకతటిక యోగ్యాంబర శ్రేణి లె
క్కకురానియడు కార్యసాధకుడు
దుఃఖంబున్ సుఖంబున్ మదిన్ ||

ఈరీతిని కష్టసుఖములను దూషణభూషణములను లెక్కనీచుక సాహసించు మానవవ్యక్తి యిహముననుగాని పరముననుగాని ఘనకార్యములను సాధించగలడు

అయితే సాహసమునే స్వధర్మముగ నవలంబించువాడు అజ్ఞానమువలన తప్పులనుచేసితప్పులరూపముగు బా లను అపవాదములను, కష్టదుఃఖములను బడయువలయుండుచుగదా! అని సందేహము పుట్టుటసహజము పడయుట అనిచార్యము కాని అట్లుసాహసించి కార్యములను బూననివానికి జ్ఞానవృద్ధి కాజాలదు నడువ నేర్చుకొను శిశువు ఎచ్చట నైనను పడునే మోయని తల్లి యెప్పుడును శిశువును చంకపెట్టుకొని తిప్పుచుండినచో శిశువునకు నడువశక్తి కలుగుట కష్టము ఎప్పుడు బాల్కరనువలె మానవులను ఇతరులు నడిపించుచు ద్రోసచూపుచుండినచో స్వతంత్రశక్తి వారకు కలుగనరదు సాహసం

వలెను తప్పలుచేసినను, వాని ఫలముల ననుభవించి జ్ఞానమునుగడించి మనస్సాక్షిని ఎలవరచుకొని కాలక్రిమమున ధీరుడగున జ్ఞాని యగును ఇట్లనేక జన్మములలో గడించిన స్వానుభవజ్ఞాన ఫలమే మానవులకు నైజమగు సుగుణసంపత్తి కొందఱు బాల్యమునుండి నన్మార్గమునే యవలంబించు స్వభావము గలవారై చో వారలు పెక్కు పూర్వజన్మములలో సాహసించి కష్టసుఖములన స్వయముగ అనుభవించి, జ్ఞానమును గడించినయే భావము

కేవల శిశువశయందు తల్లి రక్షించునట్లుమానవకోటి నైశవస్థియందు జ్ఞానవృద్ధులగువారలు పూర్వజన్మములలో జ్ఞానమునుసాధించి పూర్ణలైనవారు వారలలో జన్మించి సామూహికములకు తోచినచూపువారై వారలకు ప్రమాణములుగ విధి చేధములను బోధింతురుగాని, మానవకోటి వృద్ధి కాను కాన మానవవృత్తులుకేవల బాహ్యప్రమాణముపై యాధారపడి దొడవప్రవర్తమానము గబెటుగుచుండు స్వబుద్ధిని ఉపయోగించక యుండినచో అట్టివారు బాలరవలె ఎంతకాలమైనను పరాశ్రయముగ నుండివలసియే యుండును శ్రీమద్భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణులు 'ద్యుతోఽపలయతా మస్మి' అని తన విభూతిని చెప్పినవాక్యముయొక్క అర్థము ఇదియేకదా! జూడగాండ్రలో మోసగాడను అని వారు సెల విచ్చిరికదా! అనగా అజ్ఞానవశమందుండు జీవునకు తప్పత్రోవలలోఁబోయి, చేయరాని పనులుచేసి, వాని ఫలానుభవమువలన, ఆ కార్యములు అధర్మములని దుష్కార్యములని, సాపకార్యములని యెఱుంగవలయును

అట్లు సాపకార్యములవలన దుఃఖమే ప్రాప్తించుననియును, అవి చేయరాని కార్యములనియును అనగా అవి యీశ్వర సంకల్పమునకు విరుద్ధము లనియును జ్ఞానము అనుభవము ద్వారా జీవునకు కలిగించి తద్వారా జీవునకు పురోవృద్ధి సాధనమగుటవలన జూడరికము మోసముగూడ ఈశ్వరుని విభూతులలోఁ జేర్చబడెను కావున సాహసించి తప్పలుచేసయైనను, స్వానుభవమును వృద్ధిచేసికొని, మన కార్యముల సాధించవలెనగాని, భయమునకు లోనై, ఎరికివందయై, యితరు న, బాహ్య ప్రమాణములనే ఆశ్రయించియుండుట ఆత్మవికాసమునకు ఆటంకము

జీవితసాఫల్యమన స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యము ఆనందము భయము వీని కన్నింటికీని ఆటంకము జీవితమున సంకల్పములు, భావములు అనగారాగ ద్వేషము వానివలన కనిండు బాహ్యవృత్తులు, కార్యములు, అ గా మనోవాక్కాయకర్మములు—ఇవన్నియు భయమువలన అణగిపోవును జీవితకార్యమునకు మార్గములు లేక జీవితమే ఎప్పలమగును మనోభావములకు పూర్తి అవకాశముల నిచ్చి జ్ఞానమును వృద్ధిచేసికొనవలెను భయ మను గోడచు పగులగొట్టవలెను ఏమి అడ్డులు వచ్చినను, వానిని పగులగొట్టి తొలగించి నూతనముగ నిర్మాణము చేయుటకు వలయు ధైర్య సాహసముల బలపఱచవలెను అట్లు చేయుటవలననే వాస్తవమగు ఎఱుక పుట్టును ఇచ్చను బలపరచి దాని ప్రవృత్తికి అవకాశములనిచ్చి, తద్వారా ఎఱుకను బలపరచదగును

భయమువలన ఇచ్చకు అవకాశములియ్యక స్వానుభవమునకు తోచిన లేక జీవితా భవ

ములను గుఱించి భయపడుచు జీవిత సాఫల్యమునకే భంగము కలిగించుకొనుచును ఇతరుల అనుభవమును ఇతరుల జ్ఞానమును ఆధారముగఁ జేసికొని మూఢనమ్మకముల పాలగుదురు ప్రభు దో వృత్తురుచ్యతే' అజ్ఞానమే మృత్యువు యదార్థజ్ఞానమే జీవిత సాఫల్యము అమృతత్వము మోక్షము పరాధీనులై ఇతరుల ప్రామాణ్యముపైయధారపడి మంచి త్రోవను నడిచినను అది యాత్మవికాసమునకు మార్గము కాఁజూచు వలయున అజ్ఞాన నివృత్తి కాలేదు ఎఱుకగలుగుటకు ప్రథమ సోపానము భయనివారణ— అభయము దానినుండి జీవితానుభవములకు భయపడుటకు మార్గగ నకల జీవితప్రేమ ఉదయించును తన అనుభవములన ఇతరుల అనుభవములను పరిశీలించి, నేర్చుకొని గలుగుదుము సర్వయముగవిశాలమనోహృదయములతో జీవితానుభవములను పొందినచో జీవితామృతమును పూర్ణముగ గ్రహించఁ జాలుదుము అట్లు ప్రవర్తింపగా జ్ఞానము దినదినమునను ఎక్కువగ వికసించును ఒక దినము భయకారణముగ నుండిన విషయము మరునాడు సులభముగ అర్థమై త్రోసవేయబడును ఒకనాడు పెనుగులాడవలసిన విషయము మరునాడు జయించఁబడి తొలగిపోవును ఇట్లు నదా తిరుగుబాటు, పెనుగులాట, పోరాటము, తుదకు విజయము— ఈమరునయే ధీరుని జీవితనిశ్చేద నిచ్చెన ఈ మార్గమున ఒక్కొక్కవిధమగు భయమును జయించి తొలగించుకొనవలెను

అజ్ఞానదశయందు ఇతరులకు భయపడియో కాస్త్రములకు భయపడియో, కర్మఫలమగు

పరలోక కష్టములకు భయపడియో, నూనపుడు అధర్మమును విడిచి ధర్మమున నడచును ఆ బాల్యదశయందు అది ధర్మమే స్వానుభవజన్యమగు జ్ఞానము పెక్కు జన్మములలో వృద్ధికాగా అధర్మస్వరూపమును తెలిసికొని దానిని బుద్ధిపూర్వకముగ విడచి పెట్టును రాజదండనమునకు భయపడి దొంగతనము చేయుకుండువాడు ఇంకను అజ్ఞానదశయందుండువాడు దొంగతనము అధర్మమని యెఱింగి, ఎఱుకతోఁ ధర్మమున బ్రవర్తించువాడు భయమును జయించినవాడు

మన మొక్కొక్కరము భయమును జయించవలెనుగాదా! అట్లే మన మితరులతో వ్యవహరించుపుడు వారలయందు అణుమాత్రమైనను భయమును పుట్టించరాదు భయమును పుట్టించి, మితరులను స్వాధీనము చేసికొనుటవలన వారలకు గొప్పకీడుచేసిన వారల మగుదుము ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులవిషయమునను తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డల విషయమునను ఆధికారులు సేవకుల విషయమునను, వేయేల సకలమానవ సంబంధములలో 'లాలన పాలనము'ల నుపయోగించి బాగుపరచుట శ్రేష్టము లాలనపాలనములవలన, చిన్నవానియందు సంతోషము, ఆనందము పుట్టి, నమ్మకము, విశ్వాసము, ప్రేమ వృద్ధియగును వాని మనోహృదయములు వికసించి వృద్ధియగును భయమును పుట్టించుటవలన చిన్నవాని మనోహృదయములు సంకోచములగును ప్రేమ విశ్వాసములకు బదులుగ అనూయ ద్వేషము పుట్టును ఆత్మవికాసము కాఁజాలదు

ఎల్లభంగల క్కక్కరును తమ తమ
హృదయములయందు భయమును చొర
సియక ఇకరులకు భయమునుకలిగించక ఆత్మ
గణగుగు ప్రేమకు నాటి పెంచి జీవిత మం
తయు ప్రేమమయముగఁ జేయట జన్మనా

ఫల్యమార్గము

తనదు తాపత్రయంబుల వెనుకఁ ద్రోసి
పరుల తాపంబులం జూచి బారదోలఁ
గలుగు హృదయంబు మాత్రము గలగెనేని
పూని చేయంగ పనులు దా వుడమి మెండు

మానవులు శక్తి సంపన్నులు కావాలంటే.

బి రామలింగం గుప్త

(1) నియమబద్ధతతో యింద్రియములను
జయించవలెను

(2) కామోద్రేకము కలిగినపుడు పద్మా
ససమువైచి భగవానుని స్తుతించుట ప్రాణా
యామము చేయుట శరీర నిజవర్ధిని
పరిశీలించుట, లేక చన్నిళ్ళ స్నానము
చేయుట బ్రహ్మచారులకు అత్యవసరము

(3) రాత్రి సమయములో స్థలనలక్షణము
లగపడింతనే ప్రక్కవీడి చన్నిళ్ళ స్నాన
మాకరించిన అగిపోవును

(4) పరువులపై పరుండరాదు పగిటినిద్ర
పనికిరాదు, దైవధ్యానము విధ్యుక్త ధర్మ
ముగా తలంచవలెను

(5) అలనటను అధిగమించవలెనన్న ప్రాణా
యామపూర్వకముగ సూర్య మస్తూరములు
చేయుటగాని, గోదాలో మట్టిని తినుగ
వేయుటగాని, ఊరుబైట నిత్యము యెండు
స్నాన మైళ్ళు పరుగెత్తుటగాని చేయవలెను

(6) పడతులతో పహాన మాడుట కా
యువతులతో కలిసి మెలసి లేక ఒంటిరిగ
నుండుటయైన బ్రహ్మచర్యమునకు గొడ్డలి
పెట్టు

(7) బ్రహ్మచారి నిత్యము వ్యాయామం
చేయవలెను ఉద్రేకాన్ని కలిగించే అమిత
కారము మసాభావగువులు మానవలె
ఆహారనియమాన్ని తప్పక అనుసరించవలెను

(8) బ్రహ్మచర్యమే మానవజీవిత సౌభాగ్య
నికీ పునాదిగాన మానవుడు బ్రహ్మచర్యము
కడుజాగరూకతతో గడుపవలెను లేకున్న
రంధ్రముపడిన నావప్రయాణమువలె జీవితము
ముగియకలదు

బ్రహ్మచర్య వ్రతమునకు సాటి యేవ్రతమును
లేదు

బ్రహ్మచర్య శక్తియే భగవచ్ఛక్తి

బ్రహ్మచర్యము బ్రహ్మచారికే

(వ్యాకామకళ)

దేశీయ వైద్య వివర్ధి

(దాని విశాలత్యమును గూడ సార్థకపరచవలెను)

హానికరమగు వానిని దానిచెంత జేరనీయరాదు
దేశీయ వైద్యము పట్ల నేటి ఆరోగ్యశాఖా
మంత్రిగారిగారు చూపుచున్న సానుభూతి
మిక్కిలి ప్రశంసనీయము ఆశాద్యోతకము
కుంగియుండు దేశీయ వైద్యవర్ధులకు సజీవ
కళాప్రధానము కాని 150 వర్షములుగ మన
మన భవించియున్న పరదాస్య శృంఖలను లచే
మన పెద్దలను గూడ కార్యకలాపములలో
నుచిత తమాదర్శముగాక యుచితతరము
లగు వానినే ఆచరింప నిచ్చుచున్నది అది
ఎటులనో నిచట కుప్తముగ వివరించెదను
మన పెద్దలు ఆలోపతీ వైద్యములోని మంచి
సంతయు గ్రహించి అయ్యుర్రేద వైద్యులను
గుణవత్తరముగ జేయసంకల్పించిరి గాని
ఆలోపతీ వైద్యము నందలి గర్హనీయమగు
నట్టి ప్రాచీనాగ్ర విధ్వంసకరుగునట్టి అనవసర
మగునట్టి కొంతభాగమును ఆయ్యుర్రేదము
చెంత జేరనీయ గూడదని సంపూర్ణముగ
గ్రహించలేక పోయిరి వైగా సర్వమతము
లకు తల్లియనదగు మన హైందవమతమును
బోలు సర్వవైద్యశాస్త్రములను తనయందు
లీనము జేసికొనగల్గు మహా విశాలమగు
ఆయ్యుర్రేదమున తగు అవకాశము లన్నియు
సవ్యముగ స్వీకరించి పెంపొందింపబడుట
లేదని జెప్పవలయున్నది

ఆలోపతీ వైద్యమందు చాలా ప్రయోజన
మగు విషయములు మిక్కిలి యభివృద్ధియై
యున్నవి అట్టి దానిని వినియోగించుకొనుట
ఏ వైద్యునకైనను సత్వరావసరము కాని
ఆలోపతీ మందులు దానితో చికిత్సలకు

జెందిన భాగములు మాత్రము మహా దారు
ణము లనియు జనారోగ్య విధ్వంసకములనియు
ఆలోపతీవైద్య పట్టభద్రులే అనేకులు నొక్కి
వక్కాణించి యున్నారు శస్త్రప్రసూతి
చికిత్సలు న్యాయ్యముగ అత్యవసరమగు
నపుడే తప్పని సరియగు సవరములు యుప
యక్తములుకాని నేడతిదారుణముగ ఆలోపతీ
వైద్యశాస్త్రము యొక్క తప్పురీతిని వ్యాధి
కారణ స్వభావ చికిత్సల పరిజ్ఞానముచే
న్యాయ్యవసరములకే ప్రయోగించుటే గాక
అనేక సమయములందు దుర్వినియోగము
చేయబడు చున్నది ప్రజలకు కడుదుష్ట ఫలిత
ముల నిచ్చుచున్నదని ఆలోపతీ పట్టభద్రులే
యగుడాక్టర్లు డి బ్యాబిడ్ యమ్ డి హెచ్
లిండాహార్ యమ్ డి మొదలగు ననేకులు
అనుభవ పూర్వకముగ ఋజువుజేసి చాటి
యండిరి ఇట్టి ఘోరమగు శాస్త్రము పేర
ప్రజాహాని జేయ హృదయము లొల్లక
దానిని విడనాడి ప్రకృతి హామియోపతీ
వైద్యము వంకకుతిరిగి వానిని గొప్ప
శాస్త్రము లనియు సరపాయమనియు హీనాతి
హీనత్యయ తుల్యమనియు ముక్కకు నూటి
యగు పటుత్వవ్యాధి నివారక శాస్త్రము
లనియు ఆలోపతీమందు మలములు విషము
లనియు అనవసరకన్యాది చికిత్సలు మొదలగు
వికష్టసాధ్య అసాధ్యమగు క్షయ, విషవ్రణ,
(క్యాన్సర్) నాడీరోగ, కీళ్ళవాత పిచ్చి,
పక్షవాతాది రోగముల దినదినము మానవు
లకు పెంపుజేయుచున్న వనియు ఋజువుజేసి
చాటి యుండిరి అనుభవములో వాని
సత్యమును మే మనేకులము గ్రహించుచునే

యున్నాము ఇట్టి శ్రేయోదాయక మగు సత్యములను ఆలోచింప వైద్యులు ప్రభుత్వముల నహాయముచే ప్రజాభావశృంగారము పెద్దలకుగూడ తెలియ వలయున్నదనిని తెలియకుండ జేసుకొని వారిగుట్టు గోప్యముగ నుండినది కాని గుట్టుచ బైటవేసిన వారు గూడ విశాలహృదయులగు ఆలోచింప వైద్యులేగా అందరూ తూచా తప్పకుండా శాశ్వతంగా హాస్యముగ ఉంటారా! యీ విశాల ప్రపంచంలో!

ప్రకృతి హామియోపతి వైద్యములు నన ఆయుర్వేదంలో సూత్ర ప్రాయంగా క్లుప్తంగా ఇమిడియున్నవని చెప్పవచ్చు కాని నేడవి చక్కని శాస్త్రములుగ మిక్కిలి యభివృద్ధిచెందిఆయుర్వేదమునకు తీసుకోకున్నవని గ్రహించవలయున్నది నేడు ఆలోపతి ఆయుర్వేదములు సంపూర్ణముగ ప్రయోగింపబడి నిరుపయోగమైనట్టి అశక్త సమయములలో నీ ప్రకృతి హామియో వైద్యములు మిక్కిలి సూక్ష్మ నైపుణ్యములతో నివారణగావించు చున్నవని యిచ్చయున్నవారు గ్రహించ వచ్చును ఈ సత్యమును ఆయుర్వేదము నున్నవేగా యని తొనపుచ్చి తెలవేయ జాతురేగాని మన పెద్దలు వానిని గూడ సాకల్యముగ గ్రహించి ఆయుర్వేదమును పటుతరముగావించలేదా! కడుదారుణమగు ఆలోపతిమందు వైద్యములను ఆయుర్వేద కళాశాలలో నేర్పించుట మాత్రము ఆయుర్వేదమును మలిన పరచుట యగునని గ్రహించ వలసియున్నది నేడు అనుభవములోనున్న ఆయుర్వేదమందునూ కొంత ఆలోపతి మందులను బోలినమందుల

ప్రయోగము శాస్త్రీయములలో గూడ జేరి యున్నది అయ్యది నివారించబడ వలయును ప్రకృతి హామియోల దృష్టచేతనే అదిచలించి ఆయుర్వేద నిజతత్వమును చూపగలవు పై విధములగు లోపములు దొలగి శుద్ధమగు ఉత్కృష్టమగు ఆయుర్వేదము మాత్రమే వృద్ధిజెంద వలయునన్నచో క్రింది మార్పులు స్థాపించున్న ఆయుర్వేద కళాశాలలోను వైద్యశాలలోను అత్యవసరమై యున్నది అట్టి తరుణి ఆయుర్వేద వైద్యుడు సర్వ సుందరుడు లోకకల్యాణపరుడు మాత్రమే కాగలడు

1 ఆలోపతి శాస్త్రమునందు గర్వముగ భగములైనట్టి మందులు వానిచే చికిత్సలు గరవుశాఖలను మాత్రము పూర్తిగ తీసివైచుట

2 వానిస్థానమందు ఆయుర్వేదమునకు కుడి యెడమ భుజములుగను అక్కచెల్లెళ్ళుగను నండగల ప్రకృతి హామియో వైద్యములందు విద్యగరవుట నేర్పరచుట తదనుకూలమునకై నీ శాస్త్రములు గూడ ప్రభుత్వ చట్టముల మగు వానినిగను వెంటనే గుర్తించుట

3 మతావధులలో నద్వైతము పరమావధి యొనట్లు రోగనిదాన చికిత్సలలో ముక్కుకు సూటియగు మార్గమున పరమోత్కృష్టాభివృద్ధిజెంది యున్నట్టియు ఆయుర్వేద నిజతత్వమును మిక్కిలి సులభమైన పటుత్వ మార్గమున రోగ నివారణ సాధించి, నూటికి తొంబది పాళ్లు శత్రు చికిత్సా ద్వవసరములు లేకుండ జేయగల క్రమ జీవితా రోగిని యిగూడి శిక్షణ కవశ్యముగ విధిం

చునట్టి ప్రకృతి చికిత్సకు ప్రతి హెడ్డాన్స్ ర్తర్ను హాస్పిటలులోను కనీసము నగము ప్రక్కలైనను వినియోగించుటయు

4 ప్రకృతి హామియో వైద్యానుభవము నిచ్చుటకై యథోచితముగ కొందరు రోగులను, ఆయుర్వేద కళాశాలలకై వినియోగింపబడు చికిత్సాలయములలోని ప్రక్కలను (బెడ్స్) నియమించుటయు

నీ ముఖ్యమగు మార్పులు ఆయుర్వేద కళాశాల పట్ల భద్రులను శోభాయమానము జేయగలవు

పైన అలోపతి మందులు, వానితో వైద్య భాగముల గూర్చి వ్రాసిన వానిని మన పెద్దతే చాలమంది, పరవైద్య పరప్రభుత్వ చిరకాల దాన్యనాగరకతాదులచే గలిగిన యజ్ఞానముచే విషరీత భావములు పొందవచ్చును వారి శంకా నివారణార్థమై, డాక్టరు హెచ్ లండ్లహార్ ఎమ్ డి గారు వ్రాసినది నేచర్ క్యూర్” అను గ్రంథమునుండి తెనుగనకు మార్చి క్రింది భాగముల వెల దించినదే నేను ముగించ లేనందుకు పారకల ప్రార్థించెదన

నిన్నండేహము గా టీకామందు వంటి క్రిమి సారమేగాక తిత్తుల్యమగు జంతుమలములగు సీరములు అంటి టాక్సినులు, మరియు విషతుల్యమగు మందు వస్తువులు వీనిచే కొంచె మించు మించు సర్వత్ర సర్వ సామాన్యముగ కండజీవద్రవము దేహధాతువులు మరియు జేయబడటచే, క్షయ, క్యాన్సర్ (విషగ్రంథి వ్రణము), నవాయి చెల్లి, ఉన్మాదము (పిచ్చి) మూర్ఛ, ఇంకను అనేకములగు మొండివియును దేహవిధ్వంసకరమునగు

దుర్బరరోగములు దినదిన ప్రవర్ధమానముగ పెచ్చు పెరుగుటకు చాల మిక్కుట భాగము కారణభూత మయినది నేటి టీకాలు పాదర సాదులయొక్క దీవెనల (యివిదీవెనలా?)కు గురిగాని పూర్వబాధలనెరుగరు

‘వైద్యమనే వేషముక్రిందత్వనా, అయోడిన్ ఆరెనిక్ (శంఖసాహజము) ప్రొత్సైన్ (విషముష్టిలోనిది) కోలుతారు పుష్కలమందులు డిజీనాలిన్ ఎర్గాటు యితరతీవ్రమగు విషతుల్యమగు బొషధముల ఫలితములగు నాశీవ్యధ దార్బల్యవాహములు కీళ్ల రోగములు, మూర్ఛ అపస్మారము, మొదలు గాగల, చాల పెడమొండివిగ పరిగణింపబడు రోగములను వందలాదిగ మేము చికిత్సించి యుంటిమి యిది మాకెలా తెలిసందంటారా? 1 కంటిలోని కనీసకను పరిశీలించిన ఈవిషములు దేహమందున్నవని తేట తెల్లముగ తెలియజేస్తుంది 2 కంటిలోని తెల్లగుర్తులతోబాటు శరీరమందు వాని విషములచే పుట్టు బాధలు వ్రుండనే వ్రుండును 3 కంటిలోని గుర్తులను రోగి పూర్వచరిత్ర బలపరచును 4 చాలా దినముల క్రిందనే మందులచేతను కత్తి కతారుల చేతను శరీరమందణచివేయబడిన రోగబాధలు తిరిగి పూర్వరూపము దాల్చి ‘స్వాస్థ్య సంఘటనలు’ గ బయ్యెడలు చున్నవి 5 కంటిలో కనబడు మందు విషముయొక్క గుర్తు, అదేమందు శరీరమునుండి యెంతవరకు బహిర్గత మయ్యెనో అంతవరకు అంతర్ధాన మగుచున్నది”

యీలాటి విషయము లింకనూ అనేకములు యెదురువాదు లాడలేని ఋజువులతో అలోపతి వైద్యమన్న రోతపుట్టి అది జన

విద్యుంశక్తిని గ్రహించి దానిని విసర్జించిన అలోపతి వైద్యులే పలు విధముల అనుభవజ్ఞులు నొక్కిజెప్పి వారు ప్రకృతి హానియో వైద్యముల వరమనత్య ప్రయోగముల గ్రహించి చేబట్టి వానిని చక్కని శాస్త్రముల జేసెట్టి యున్నారు మహా విశాలమగు ఆయుర్వేదము వీనిని లీనము జేసికొని తన గొప్ప తనమును నూచించగల సామర్థ్యము గలిగియే యున్నది ఎట్టి పరిస్థితులలో సీనవ్యవైద్యముల గొడవే వదలి యువవ్యము ప్రజాపీడకమగు అలోపతిమందు చికిత్సలకూడ ఆయుర్వ్యరక్షణకై భగవత్ప్రాప్తమైయున్న మన దేశీయ వైద్యము మెడకు

గట్ట జూచుట యోగ్యమై ట్లగునో మన పెద్దలు దీర్ఘముగ నాలోచించి పలుయున్నది వైద్యులు నీ చికిత్సాపద్ధతులు ఆయుర్వేద మందిప్పటికే సంక్రమించియున్న లోపముల నివారించుటయే గాక ఆయుర్వేదము నకు గూడ దుస్సాధ్యమగు పరిస్థితులలోనూ ఆశాజ్యోతినిచ్చి ఆయుర్వేద గర్వమును పెంపొందించ గలవే—అవట్లు చేయుచునే యున్నవే సత్యము నూ మానవకల్యాణ మగు నట్టి దానిని తోసివేయ వలసదేనా? మన ప్రముఖులు మేలుకొనెదరా? యిక కేలవు

ఇట్లు

(ప్రజాశ్రీ) యోభిలాష

మహాత్ముడు-ప్రకృతి వైద్యము

ఈ మధ్యకాలములో గాంధీమహాత్ముడు హరిజన పత్రిక ద్వారాను ప్రార్థనా సమయములందు చేసిన అభిభాషణముల వలన తాము తమ జీవితపు చరమభాగమునందు పేదలై గ్రామములలో నివసించే గ్రామీణుల కొరకు ప్రకృతి వైద్యాన్ని వ్యాప్తచేయ దలచినట్లు మనకు తెలియ బరచుచున్నారు మహాత్ములకు చిరకాలము క్రిందలనే ప్రకృతి వైద్యమును గూర్చి తెలియును ఆ అభిప్రాయములనే ఒక చిన్న పుస్తకముగా కూడా వ్రాసి ఉన్నారు స్వవిషయాలందు దాన్ని ఉపయోగించుకొని దాని యోగ్యతను కనిపెట్టికూడా ఉన్నారు అయితే ఆ వైద్యమును సామాన్య జనులలో ప్రోత్సహింప లాభము ఉన్నదో లేదో అనుసంశయముతో దాన్ని వారు మొక్కువగా వ్యాప్తము చేయలేదు

వారి ఆశ్రమములో చక్రయ్య అన.హరిజనుడు ఉండేవాడు అతనికి మూర్ఖులు కలిగినాయి డాక్టరు జీవరాజు మొహతా నులీలనాయరు మొదలగువారు అతనిని పరిశీలించి ఆరోగ్యము నయము కాదని చెప్పించండి ఒక సందర్భములో చక్రయ్య తెలుగు దేశపు వాడగుట వలన మనదేశమువచ్చి అప్పుడు కేశవరములో ప్రకృతి చికిత్సాలయమును ఉడపుచున్న స్నేహితుడు డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి ప్రకృతి చికిత్సాలయానికి వచ్చాడు అప్పుడు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి సలహాతో ప్రకృతి వైద్యముచేసి మూర్ఖు రోగాన్ని పోగొట్టుకొన్నాడు సకలమైన ఉపవాసము ఫలములు ఆహారముగా పైకొని అతను రోగమును నివారించు కొన్నాడు ఈ సంగతి గాంధీగారికి తెలిసింది వాడు ఆశ్చర్య చకితు

లైనారు కృష్ణారాగారిని ఎలిమించుకొని వారుచేసిన విధానమును గూర్చి వివరములు తెలుసుకొన్నారు చికిత్సా విధానములోని సౌలభ్యము వానిని ఆకరించింది ఏమి చేయాలో తెలియక రోగముతో బాధపడుచున్న కోట్లాది జనులకు ప్రకృతి వైద్యము వలన సౌఖ్యము ఒకగూర్చు కోరిక కలిగెను

పునహాలో డాక్టరు దిన్హామెహతాగారు ఒక ప్రకృతి చికిత్సాలయమును ఏ పునున్నారు దానిని గురించి మీరిదివరకే వినియున్నారు ఆ చికిత్సాలయమున అనేకమందికి రోగ నివారణచేయుచు ఆతరు యేబదివేలధనమును గడించెను గాంధీగారి కోరిక మీద ఆతరు యేబదివేల ధనమును ప్రకృతి చికిత్సచే లోకమును ఆరాధించు కోరికలో ధర్మముగా నొనంగెను ఆ ధర్మనంధుడు గాంధీగారిని జహంగీరు పటేలుగా ని కూడా తోటి ధర్మ కర్తలుగా నిర్ణయించి దస్తావేజును రిజిష్టరు చేసెనారు

ఇప్పుడు మహాత్ముడు ఆ సంస్థను మూలముగా

నుంచి గ్రామస్థులకు ప్రకృతి వైద్యము నేర్పుటకు నిశ్చయించుకొన్నాడు పూనాలో ఉండే ప్రకృతి వైద్యాలయము పల్లెటూళ్ళలో నుండే గ్రామజనులకు అందుట అసాధ్యమని వారికి యిప్పుడు తెలిసినది అందువలన పునహాకు యిరువది మైళ్ళ దూరములో ఉన్న ఉల్లీ అనే గ్రామములోని బీదజనులకు ప్రకృతి వైద్యము నేర్పుటకు పూనా నుండి 22-కి 4కి తేదీన వెళ్లారు అచట ఒక వారము రోజులు ఉండి అచ్చట ప్రకృతి వైద్యానికి ఆ ప్రదేశము తగిఉన్నదో లేదో పరీక్షించి నారు బీదజనులకు ముఖ్యముగా అవసరమయ్యే సులభమైన పరికరములను గూడా సేరింప తలచిరి

ఇతలోనే వాంఛాదేశానికి కావలసిన రాజ్యాంగ విధానము నిర్ణయించేటందుకై వచ్చిన ఆంగ్లఅమాత్యత్రయపు ఎలుపులు బట్టి ఢిల్లీ వెళ్లారు వారురాగానే తిరిగి వనిని ప్రాగంభించి ప్రకృతి వైద్యాన్ని వాంఛాదేశమంతా వ్యాప్తచేసే కార్యక్రమాన్ని యేర్పాటు చేస్తారని తెలుస్తుంది

ప యో రి యా

పండ్ల వెంటచీము వచ్చురోగమునకు ఇంగ్లీషులో పయోరియా అనిపేరు చీముతో బాటు అప్పుడప్పుడు నెత్తురు కూడా రావడముకద్దు దంతములు కడులుతూ ఉంటవి పండ్ల వెంట చీము వచ్చే ప్రతి సందర్భములోను మధుమేహముగాని అజీర్ణముగాని తోడుగా ఉండుట కద్దు

ఎందుకు వస్తుంది?

ఆంగ్లేయు వైద్యులు ఈ వ్యాధి దంతాలలోనే

పుట్టుతుందని తిన్న వదార్థాలతో కలిసి సీము జీర్ణకోశములోనికి పోయినపుడు చీములో నుండి వచ్చే శిలీంధ్రముల వలన జీర్ణకోశము మొదలైన జీర్ణావయవములు చెడిపోతవనీ చెప్పుచును దంతములను తీసివేసి కృత్రిమ దంతముల అమర్చిన యెడల నోటిలో నుంచి కారే చీము ఆగిపోతుందని జీర్ణావయవాలు కూడా బాగుపడతవని చెప్పుచున్నారు ఇట్లు చేయుటవలన ఆహారపదార్థముల ముఖ్య

నపుడు కృత్రిమ దంతములు సరిగా తోడు పడవు అందువల్ల తిన్నపదార్థములు సరిగా జీర్ణము కానేరవు అప్పుడు యేతూరమో కారొప్పేటో యిచ్చి జీర్ణక్రియను సరిచేతు మందురు అప్పుడుకూడా ఆ తూరము తాత్కాలికముగా ఉపయోగించినట్లే కనుబడి కృమికృమముగా జీర్ణక్రియ చెడిపోవుట కేలినవిషయమేను అయితే నిజమేమిటి? దంతములు అజీర్ణముతో చెడిపోతవి మిక్కిలి పులియునట్టి పండిపదార్థములు చక్కెర పప్పు పదార్థములు అపునరమునకు మారి తిననపుడు అవి జీర్ణకోశములోని రసములతో కలిసి త్వరగా జీర్ణముకాక యెక్కువ కాలము నిలువ ఉండను ఎక్కువకాలము నిలువ ఉండుట వలన అవి పులియును అల్లా పులియుట వలన నోటిలోనికవచ్చు శ్వాసలు పులుపు స్వభావము కలిగి ఉండును నోటి లోని ఉమ్మి తూరస్వభావము గలది ఈ పులుపుశ్వాసల వలన నోటిలోని తూరము తగ్గిపోవును దంతముల జిగిలికి నోటిలోని ఉమ్మిలోని తూరసంపద యెంతయో అవసరమై ఉన్నది ఎప్పుడైతే ఈతూరసంపద తగ్గిపోతుండో దంతములను కట్టి ఉంచిన చిగుళ్ళ యందలి జిగిలి తగ్గిపోవును అందు వలన పన్నులు కదలనారంభించును అంతే కాకుండా చిగుళ్ళలోని నందుల నుండి చీము నెత్తురు రానారంభించును

ఏమిచేస్తే ఆగుతుంది? అజీర్ణముచేసే పదార్థములను తినకుండా ఉండవలెను నోరును పృతి కోజును చల్లని నీటితో శుభ్రముగా శుద్ధి చేసుకొనవలయును బజారులలో దొరికే దంతశుద్ధికి యేర్పడిన

మిశ్రణములు నిజముగా దంతవ్యాధులను నివారింపజాలవు వాటిలో వేసిన సువాసన ద్రవ్యముల వలన తాత్కాలికముగా చీము వలన కలిగే నోటివాసన పోతుంది అందులో చేరి ఉన్న స్వల్పముగు మత్తుమందుల వలన తాత్కాలికముగా దంతాలలో ఉండే తీసి తగ్గినట్లు కలుగుతుంది కొన్ని మందులవలన చీము వచ్చే రంధ్రాలు తాత్కాలికముగా మూసుకొని పోయి అప్పటికి చీము వచ్చుట మానుతుంది అందువలన తాత్కాలిక సుఖానికి ఆశపడి యీ దంతమలాములు వాడ నారంభించిన యెడల కొంతకాలము నకు వానితో దంతముల యందలి చీము ఆగి పోక తిరిగి రానారంభిస్తుంది పన్నుల కదలిక కూడా తిరిగి యధాప్రకార మగుతుంది నోటివాసనకూడా తిరిగి ప్రత్యక్ష మగు తుంది ఈతూరి అంతకంటే తీవ్రమైన దంత మూర్ఛము వాడవలస వస్తుంది అందులో కార్యాలిక్కు యూసుకుకూడా చేర్చవలసి వస్తుంది క్రమముగా జీర్ణక్రియకూడా చేడి పోతుంది అప్పుడు డాక్టరులు దంతాలు ఊడదీస్తే గాని బాధలు తగ్గవలెనారు దంతాలు ఊడదీయమంటే కానీ జీర్ణక్రియ బాగు పడదంటారు వారి మాటలు “మ్మి కొద్దిగా అప్పుడే కదలుచున్న దంతాలు ఊడదీసి, కృత్రిమ దంతాలు కట్టించుకుంటే బాగా ఉన్న దంతాలు కూడా కదలనారంభిస్తవి క్రమముగానోటిలో ఉన్న దంతాలు పన్నులు తీసివేస్తే తప్ప బాధలు చీము తగ్గవు అందు వలన జీర్ణక్రియ బాద్రిగా పాడైపోతుంది కనుక మొదటి దంతము కదలిన నాడే జీర్ణక్రియను బాగుచేసేటందుకు శుద్ధ తీసికో

వారి నోరును పరిశుభ్రముగా కడుగుకొన వలెను ఇందు ఖరీదుగల మందులు అక్కర లేదు కుంచెవచ్చే యే వేపపుల్లగాని ఉత్త రేణి పుల్లగాని, గానగ పుల్లగాని, కుద్ది జువ్వి రావి మొదలగు పుల్లలుగాని నెమ్మదిగా నమలి కుంచెవచ్చునట్లు చేసికొని ప్రతి దం తము మధ్య ఉండే పాచిపోయేటట్లుగా నిలుపుగా తోమవలెను దంతముల వెనుక భాగము కూడా కుంచెతో శుభ్రముగా శుద్ధి చేయవలెను నాలుకమీద పాచి లేకుండు నట్లు జొన్నబద్దతోగాని వెదురు బద్దతోగాని లేకవాడిన పుల్ల బద్దగా చీల్చి దానితోగాని పాచిని గీచివేయవలెను నోటిని దినమునకు అయిదు ఆటు తూరులు కుండలో పోసి ఉంచిన చలని నీటితో కడగ వలెను పుల్లలతో పన్నుల తోముకొను అభ్యా సము లేనివారు మామిడి ఆకుగాని నారింజ దబ్బ నిమ్మ మొదలగు ఆకులుగాని చుట్ట వలె చుట్టి కొంచెముగా కొరికి ఉమ్మివేసి వాని తో తోమ వలెను ఇట్లు తోమిన పుడు ఆయా ఆకుల యందలి ఔషధముల వలన పన్నులను అంటికొని ఉన్న పాచి సులభముగా విడదీయబడి వెడలి పోవును ఇంకొక విధముగా కూడా చేయ

వచ్చును వచ్చి ఆకులను మెత్తగానూరి ఆ నూరిన ముద్దను పంటిమీదవేసి రుద్ద వచ్చును ఆపువేడతో చేసిన కచ్చికగాని మెత్తగా నూరిన బొగ్గులుగాని యిందుకు ఉపయోగించ వచ్చును అయితే యింత మాత్రముచేత తాత్కాలిక ఉపశాంతియే కలుగుతుందిగాని నిరంతరము చేస్తూ ఉండే అక్రిమాహార భోజనము వలన కలిగే అజీర్ణము దానివలన శాశ్వతముగాకలుగుతూ ఉండే దంతవ్యాధులు నయముకావు అజీర్ణము పోవలెనంటే యీక్రింద చెప్పిన విధానమును ఆరంభింపవలెను

1 ఆహారము

దంతవ్యాధులు ఉన్నవారిని విచారింపగా వా కి పప్పు బెల్లములలో ఒకటిగాని రెండు గాని బాగా పీఠి దాయకములైనట్లు మనకు తెలుస్తుంది అందువలన వచ్చిన అజీర్ణము చేతనే దంతవ్యాధులు కలుగుచున్నట్లు కూడా మనకు సులభముగానే తెలుస్తుంది కనుక దంతవ్యాధులు వచ్చివారు పప్పు పనె ర్థములను, బెల్లమును చక్కెరను పప్పు తోను బెల్లముతోను చక్కెరతోను చేసిన చిరుతిండను పూర్తిగా మానవలెను

అమెరికాలోని మందు వైద్యము

మృ ఆం శర్మ

సరి సంవదలతో తులనాగుతున్న అమెరికా దేశములో మందు వైద్యమునకుగల ఆదరణ అభిమానములను తరువాత కలిగిన వైముఖ్య మునుచెప్పుతాను అమెరికా వైద్యసంఘము

వారి వాగ్దేవతనే ప్రధానముగా తీసికొని వాస్తాను

1880 సంవత్సరములో అమెరికాలో 90 మందు వైద్యకళాశాలలు పాఠశాలలు ఉండేవి

వీటిలో 11929 మంది విద్యార్థులు 8241 మంది పట్టభద్రులు తయారైనారు 1890 సంవత్సరములో 199 కళాశాలలు ఉన్నాయి వీటిలో 15484 విద్యార్థులు, 456 మంది పట్టభద్రులు తయారైనారు 1900 సంవత్సరములో 151 కళాశాలలు ఉన్నాయి వీటిలో 25219 విద్యార్థులు 5210 పట్టభద్రులు తయారైనారు

1906 సంవత్సరములో 162 వైద్యకళాశాలలు ఉన్నాయి వీటిలో 25204 విద్యార్థులను 5864 పట్టభద్రులను తయారైనారు మిగిలిన అన్ని సంవత్సరములలో కన్న 1904 లో యెక్కువమంది తయారు అయినారు యీ కళాశాలలలో 1904 సంవత్సరములో 28142 మంది విద్యార్థులను 5747 మంది పట్టభద్రులను తయారైనారు

ఈ విషయములను 1913 లో అమెరికన్ వైద్య సంఘము వారు ప్రచురించిరి

ఇంత వరకు దినదినాభివృద్ధిగా పెరిగిన వైద్యకళాశాలలు ఇకను దిగనాల్గు ప్రారంభించినవి

1910 సంవత్సరములో తెలువడిన అమెరికన్ విద్యా సంఘమువారి వివేదిక యొక్కింది విధముగా చెప్పుచున్నది 1906 సంవత్సరములో ఉన్న 162 కళాశాలలను 185 కి తగ్గిపోయినవి వీటిలో 21,894 మంది విద్యార్థులను, 4448 మంది పట్టభద్రులను తయారైనారు 1912 సంవత్సరములో యీ కళాశాలలు 115 కి తగ్గి పోయినాయి వీటిలో 18452 మంది విద్యార్థులను, 4215 మంది పట్టభద్రులను తయారైనారు 1913 లో యీ కళా

శాలలు 108 కి తగ్గిపోయినాయి వీటిలో 17288 మంది విద్యార్థులను 346 మంది పట్టభద్రులను తయారైనారు 1914 సంవత్సరములో యీ కళాశాలలు 100 కి తగ్గి పోయినాయి

1913 సంవత్సరములో అమెరికన్ వైద్య సంఘము వారు ప్రచురించిన లెక్కల ప్రకారము 1904లో హాజరైన విద్యార్థుల కన్న 11127 మంది 1913 లో తక్కువైనారు 80 కళాశాలలు తగ్గిపోయినాయి

అయితే పది సంవత్సరములలోనే యంత తరుగుదల ఉండటానికి కారణ మేమిటి?

గురొకవిషయము కూడా మనము తెలుసుకొనవలసి ఉన్నది మందు వైద్యమువారి అధికారపత్రిక అగు లాన్ సెట్టలో యొక్రింది విధముగా వ్రాయబడినది 1908 1911 సంవత్సరములలో తయారైన వారిలో 1786 మంది ఖాళీగా ఉండిపోయినారు జనాభా అంత తేకుండా పెరిగిపోతున్నప్పటికి ఈ వైద్యవరులకు పని లేక పోయింది వీనిని ఎలిచే వారు లేకపోయినారు వీరియందు ఆదిరణ తగ్గి పోయినది ఎందుకంటే మందు వైద్యమువారి ఆభాససద్ధాంతములతో అమెరికన్ ప్రజలకు తలవట్టింది వినిగిపోయినారు

ఈ వాక్యములన్నీ అప్రయోజకులు నిరక్షరాస్యులు చెప్పినవి కావు సుప్రసిద్ధ వైద్యవరులు చెప్పినవి

వైద్యస్వాతంత్ర్యము లేకుండా ప్రభుత్వము యెన్ని కఠినశాసనముల తయారు చేసినప్పటికి ప్రజాదరణ యెట్లున్నదీ తెలుసుకొనటకు అప్పటి లెఖలను చెప్పుతాను డాక్టరు జోన్న

1909 సంవత్సరములో లిస్కాన్స్ మెడికల్ రికార్డ్ లో యిక్లా వ్రాశాడు అమెరికాలో 28800 మంది మందువాడని వైద్యులుగలరు మందుల వాడని ప్రజలు 17600000 గలరు 70000000 మందిను మందుల వాడనివారు 17600000 గలరు

అమెరికాలో గల 15968695 కుటుంబములలోను 5000000 కుటుంబములవారు మందుల వాడరు దాదాపు మూడవవంతు గలరు మందులు లేకుండానే రోగముల నయము చేసుకొంటారు పది యిరువది సంవత్సరములు జరుగునప్పటికి మందుల యందు సమృద్ధి పోవుటచేత మందులు వాడనివారు తగ్గిపోయి మందు వైద్యులలో నిరుద్యోగులు యెక్కువై పోతారు వారితో పనిలేకుండా పోతుంది 1880 నుండి 1904 వరకు యెక్లామెరుగుతూ వచ్చాలో తరువాత అట్లాగే తరుగతూ వచ్చారు ఇకనప్రజలలో ఆదరణలేక పోవుట వలనను అవసరములేకపోవుట వలనను మందు వైద్యులు అవసరముకూడా లేకుండాపోవచ్చు మందు వైద్యమును గూర్చి డాక్టరు జోన్సు చేసిన పరామర్శను తెలుసు కొందాము కుదరవని మందు వైద్యులు వదలిపేసిన చాలా రోగములను మందులు లేకుండానే వీరు నయము చేసెచారు మందు వైద్యుల అపజయ

ములే వారికి జయములుగా మారుతున్నాయి మందు వైద్యములో పరిశోధనలు చేయలేదా అంటే చాలా పరిశోధనలు చేసినాము శాస్త్రభాగమును చాలా విపులపరచాము సూక్ష్మాతీసూక్ష్మ విషయములను కూడా తెలుసుకుంటున్నాము గున విద్యార్థులకు అవసరము లేని చాలా విషయములను చెబుతున్నాము

చికిత్సా భాగములో మాత్రము చాలా వెనుక పడినాము మనకేమి తెలియదనే చెప్పాలి!

ప్రభుత్వము మనల అభిమానించినది గదా అని మనము చేయని అపచారము లేదు తయారు చేయని శాసనము లేదు మనముద్ర పడని వారు తప్ప మరొకరు చికిత్సించుటకు వీలు లేదని శాసించినాము మన శాసనముల వలన యెవరికి వారే చికిత్సించుకొనుట తెలుసుకొన్నారై మందులు లేకుండా చికిత్సించిన వారిని మనము గేలి చేసినప్పడల్లా మన ప్రతాపము తగ్గిపోతున్నది వారి ప్రభావము పెరిగిపోతున్నది ప్రజలకు వారియందు ఆదరణపొచ్చుచున్నది వైద్య స్వాతంత్ర్యము లేకుండా చేసినప్పటి నుండి మందులేని వైద్యముమీద సమృద్ధి పెరిగిపోయింది

ఇన్ సు లిన్

అతిమాత్రము మధుమేహము అనునవి రెండు రకములు మొదటి దానిలో మాత్రపు పరిమితి హెచ్చుగాను తక్కువ పర్యాయములు అగుతుంది రెండవదానిలో తక్కువ

మృ ఆం శర్మ

మాత్రము ఎక్కువ పర్యాయములు అగును ఎప్పుడునూ మాత్రము వచ్చినట్లే ఉండును ఒకప్పుడును తెంపుగా రాదు ఈ వ్యాధి స్త్రీలలోకన్న పురుషులలో అధికముగా

వచ్చును నలుబది అరువది సంవత్సరముల మధ్యవానికి యీ వ్యాధి హెచ్చుగావచ్చును అంతకు లోపలను వచ్చుటయు గలదు

డయాబెటీస్ అని వినగానే ఇన్సులిన్ పేరు గుర్తువస్తుంది ఎందుకంటే మందు వైద్యములో మధుమేహమును కుదుర్చుటకు ఇన్సులిన్ వాడవలందే మధుమేహము యొక్క కారణములను చెప్పి ఇన్సులిన్ యొక్క గుణావగుములను పరామర్శిస్తాను కాలికనుగు ఆజర్ణ వ్యాధితో యిది మొదలు పెట్టును మనము తినిన కర్బును హైద్రజముల నుండి చక్కెర తయారగును పరిమితి గల కర్బును హైద్రజములనే తినినయెడల కొద్ది పరిమితిగల చక్కెరయే తయారగును ఈ చక్కెరపోయి హృదయమునకు అధికశ్రమ కలుగకుండా వైత్యకోశము నడపులో పెట గలదు ఇదికూడా కొంతవరకేను తన శక్తికి మీరిపోయిన చక్కెరను వైత్యకోశముఆపలేక హృదయ కోశములోనికి పంపేయును రక్తముతో కలిసి తిరుగుచుండును

రసముతో చేరియుండిన చక్కెర రసము రక్తముగా మారినప్పు డందు చేరియుండి రక్తము దేహమునందు అనుసరించు చున్న పుడు ఆ చక్కెర కండరములచేత స్వీకరించబడి అందు క్రియాశీలావమునకు అవసరమగు శక్తిగాను వేడిమిగాను మారిపోవును శేషించిన చక్కెరను కండరములు స్వీకరించి గ్లైకోజన్ గా మార్చి తమయందు నిలువ యుంచుకొనును అదే కండరముల శక్తిగా నుండును కండరములలో తగిన చలనము న్నపుడు యీ చక్కెర వినియోగింపబడును మరియు కండరములచేత గ్లైకోజన్ గా నిలువ

చేయబడి చక్కెరలేని యితరకాలము లందు తిరిగి చక్కెరగా మారి కండరశక్తికి తోడు పడును కండరములయందు తగినంత చలనము లేనపుడును దేహమునకు అవసరమైన దానికన్న యెక్కువ చక్కెర ఉత్పత్తి అయినపుడును ఈ చక్కెర కొిప్పుగామారి చర్మము క్రింద ఒక పొరగా నిలిచిపోవును

చక్కెర దేహము నందలి కండరముల చేతను కటికలచేతను స్వీకరింపబడి నపుడది బుమును వేడిమిని కలిగించును కండరములు బాగా సోమరిపోతులై చక్కెరను వినియోగించు కొనలేని యప్పుడాచక్కెర దేహమునకు భారభూతమై దేహమునందును కండరములందును రక్తమునందును ఉండి దేహాక్షణకు నహాయపడుచున్న సేంద్రియములగు డ్రూరములను హరించి వేయును

దేహమునందలి చక్కెరను తమయందు గ్లైకోజన్ గా నిలువ యుంచుకొను అవయవములలో వ్యక్వశము ప్రధానమైనది ఇందులో మనము తిను పదార్థములను జీర్ణము చేయుటకు అవసరమైన ఒక రసము ఊరును ఈ రసము రక్తములో కలిసి ఉండినపుడు అందలి చక్కెర దేహము చేత సుభముగా స్వీకరించబడి గ్లైకోజన్ గా నిలువ ఉంచబడును అప్పుడు రక్తమునందు చక్కెర వేయింట ఒక భాగము ఉండును సామాన్య పరిస్థితులలో యింతకు మారి ఉన్న చక్కెర అంతయు దేహములో యిముడక మూత్రములో బయటకు పోవును

రక్తములోని చక్కెర పరిమితిని తగ్గించుటకు ఇన్సులిన్ ను నూదులవ్వారా రక్తములోనికి పంపిస్తారు (ఈ పుండును జంతువుల నుండి

తయారు చేస్తారు) అందువలన చక్కెర పరిమితి తగ్గుతుంది వనరు తిత్తిలోని లాంగరు హాజీ లంకలనుండి ఇక్సానులిన్ ను తయారు చేస్తారు

ఆ రోజుములోని మిగిలిన భాగమును పడలి వేస్తారు పూర్వికులు వనరుతిత్తి మొత్తము నుండియే ఇక్సానులిన్ ను తయారు చేసే వారు కాని తరువాత వచ్చిన డాక్టరు బాంటిగ్ మూత్రము లా లంకలనుండియే యీ మందును తయారుచేశాడు

అయితే యీ మందుకూడా చక్కెర పరిమితిని కొంతవరకే తగ్గించగలదని వైద్యవరులు యిప్పుడిప్పుడు తెలుసుకొంటున్నారు అందువలననే వాడట మానినాన ఆహారములోని మార్పుతో తప్ప యీ రోగము నయము కావని తెలుసు కొన్నారు

మధుమేహము వంశానుగతముగా వస్తుందను ప్రతీతికూడా గలదు జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన యెడల తల్లిదండ్రులు తినుచున్న ఆహార పదార్థములే ఎల్లలకు కూడా పెట్టుచుండుటచేత ఆలోచములే వీరిలోనూ కనుబడుచున్నవి మధుమేహ తల్లిదండ్రులకు కలిగిన సంతానమునకు మధుమేహము రాదుగాని రోగ ప్రవీణత మూత్రము ఉంటుంది మధుమేహము వృద్ధి అగుటకు మరొక కారణము కూడా గలదు ఇరువది అయిదు సంవత్సరముల క్రితము కన్న ఇప్పుడు వంచదార యెక్కువగా వినియోగించ బడుచున్నది అప్పటికిని యిప్పుడు పదిరెట్లు పెంచుచుగా ఖర్చుగు చున్నది వెనుకటి కన్న యిప్పుడు మాంసము కూడా పెంచుచుగా ఖర్చుగుచున్నది

డాక్టరు ఆర్ అలాస్కరు తన మానవత్రికలో యిట్లు వ్రాసినాడు —

మధుమేహ రోగులకు ఇన్ సులిన్ మీద మోజు యెక్కువైంది ఈ మందువలన మధుమేహము నయముకాదు దీనివలన రక్తప్రసరణము అధికముకాదు వారి ఆరోగ్యము బాగుపడదు ఈ మందుతో మధుమేహమును నయము చేసుకోదలచు కొనువారు యెక్కువ కాలము బ్రతుకరు ఈ మందును వాడినందువలన ఆప్లవదార్థములు పెరుగునుగాని తొర సంపదపెరుగదు ఈ మందును వాడినందువలన పాంశవ పుట్టుతుంది పెదవులు తెల్లపడి పోతాయి తరువాత యే మందువాడినా నిరుపయోగమేను

ఒకపూట తినిన అన్నరసములోని చక్కెరను తగ్గించివేయుటకు మూత్రమే యీ ఇన్ సులిన్ ఉపయోగ పడుతుంది అదికూడా కొద్దిగంటల వరకే నిలవ ఉంటుంది తరువాత యధాప్రకారముగానే ఉంటుంది ఈలోపము పోవుటకు మందును పెంచుచుగా వాడుతారు దీనితో మరింత అధ్యాన్న మగుతుంది

ఈ బాధలు కలుగకుండా ఉండాలంటే యీ క్రింది విధముగా జాగ్రత్తపడాలి

1 దేహములోగల నాలుగు బహిష్కార్యావయవములు తమ పనిని తృప్తిగా నిర్వహించునట్లు చూడాలి వీరు రోజుకు 8 గ్లాసులకు తక్కువ లేకుండా మంచినీటిని త్రాగాలి మలబద్ధము లేకుండా రోజుకు ఒక తడవైనా విరోచన మగునట్లు చూడాలి మంచి గాలితో ఊపిరితిత్తులను బాగాగొప్పాలి దేహమునంతను కందునంతవరకు రుద్దాలి ఒకటి, రెండుపర్యాయములు చేయాలి,

2 గాలి బాగాపీచు ప్రదేశములలో కాపురము చేయాలి రాత్రిపూట ఆరుబయట నిద్రించాలి

3 అగస్త్యమైనంతవరకు పరిశ్రమచేయాలి నడకబాగా ఉపయోగ పడుతుంది

4 దేహములో అమృతములు పెంచుకొని ఉండుటచేత వాటిని యింకనూ శుద్ధిచేయు కాఫీ టీ పొగాకు, నల్లమందు సారాయిలను మానాలి

5 ఎండి పదార్థములను, కర్మను హైద్రజములను పెంచుకొని తినరాదు

కర్మను హైద్రజముల వలన యీవ్యాధివస్తుండుని తెలుసుకొన్నాము నూనె గింజలను బాగానమలి తినినయెడల యీ వ్యాధిరాదని గ్రహించాము

అన్ని పండ్లలోను కొద్దిగనో గొప్పగనో చక్కెర గలదు చక్కెర భాగము తక్కువగా నన్ను పండ్లను వాడుటయే మంచిది చక్కెర భాగము పెంచుకొని దాక్షిణ్య, అత్తిపండు, ఖర్జూరపండ్లను తక్కువగానే వాడుటమంచిది న్యూయార్కు టైమ్స్ పత్రిక యిట్లు వ్రాయుచున్నది న్యూయార్కు ఆరోగ్య సంఘమువారు ప్రచురించిన ప్రకారము మధుమేహమును కుదుర్చుటకు ఇన్సులిన్ గత పదిసంవత్సరముల నుండి వాడుచున్నారు అందువలన న్యూయార్కులో గత ముప్పది సంవత్సరములలో కన్న నిరుడు నాలుగైదు పెంచుమంది మధుమేహరోగులు చచ్చారు

1901 సంవత్సరములో న్యూయార్కులో 509 మంది మధుమేహముతో చనిపోయారు 1982లో 216 మంది చనిపోయిరి 1901లో చనిపోయిన వారిలో స్త్రీ పురుషు లిద్దరును దాదాపుగా సమానముగా గలరు 1982 సంవత్సర మందన్ననో స్త్రీల సంఖ్య చాలా పెంచుకొని గలదు

ఇన్సులిన్ వ్యాప్తిలోనికివచ్చి పదిసంవత్సరములైనది మధుమేహమును అణచివేయుటకు ఈ మందు చాలదు రోగము వచ్చిన తరువాత కుదుర్చు కొనుటకు ప్రయత్నించుట కన్న రాకుండా కాపాడు కొనుటయే మంచిది వచ్చిన తరువాత ఇన్సులిన్ కొద్దిగానైనా ఉపయోగ పడుతుందేమోగాని రాకుండా మాత్రము కాపాడలేదు

అటోకార్కు తన ఆహార విషయములు పుస్తకము నందు ఈ విధముగా వ్రాసినాడు దేహములోని అమృత పదార్థములను తగ్గించి మధుమేహమును తగ్గించివేయుటకు కూరలను పండ్లను మించిన వస్తువులు లేవు మధుమేహ రోగులు తినదగిన ఆహారములు అని ప్రచారము చేయబడు మందులవలన ఆవంతయు ఉపయోగము లేదు మధుమేహ రోగులను పంచదారకు బదులు అతిమధురమును వాడ మగటారు దీని వలన మాత్రపిండములు చాలాత్వరగా చెడిపోతాయి అతిమధురమును కలిపినందువలన మిగిలిన వస్తుగుణములు లోపించుట కూడా గలదు

కాలిక రోగుల గతి యేమి ?

ప్రకృతి వైద్యమువలన రోగములు అలస్యముగా కుదురునా ?

నేను ప్రతివారును ప్రకృతి వైద్యమును ఉత్తమ వైద్యముగా ఒప్పకొనుచున్నారుగాని అలస్యముగా నయమగునని భయము పడుచున్నారని ప్రకృతి వైద్యములోని చికిత్సా ప్రక్రియల సువయోగించినయెడల రోగము త్వరగా కుదురునది అలస్యముగా కుదురునదీ యీ అభ్యాయములో తెలిసికొందాము

ఆయుర్వేదము ఆలోచింపని, యునాని, హోమోపతి, స్థిర సాధ్యమొదలగు వైద్యపద్ధతులలో నయమగు కాలముకన్న ప్రకృతి వైద్యములో త్వరలోనే రోగములు కుదురున

త్వరలోనే రోగములు కుదిరితే యీ మాట యెట్లు వచ్చినదని మీరొకవచ్చును అన్ని వైద్య పద్ధతులను రుచిచూచిన తరువాతనే రోగులు యీ పద్ధతులలోనికి వచ్చుచున్నారు చరమావస్థలో తప్ప రోగులు యీ వైద్యములోనికి వచ్చుటలేదు నేడో, రేపో, చావ నర్థముగానున్న వారే యీ ప్రకృతి దరికి చేరుచున్నారు ఏమాత్రము గుణము కనుపడినను మిగిలిన వైద్య పద్ధతులను వదలరు కొద్దిగుణము కనపడితే చాలు వందును సేవించుచునే ఉండురు

ప్రకృతి వైద్యము చేయాలెనంటే మనోనిగ్రహము ఆత్మనిగ్రహము ఉండవలెను అభ్యాసములోనున్న దురలవాట్ల నన్నిటిని వదిలిపెయ్యవలయును ప్రకృతి వైద్యముతో తనకు తప్పకనయము కాగలదను గట్టి నమ్మకముండవలయును నమ్మకముండుటయేగాక ఫలమును పొందుటకు తీవ్రమైన కృషి నలువలయును ఇవన్నీ బాధని భయపడి నియమ నిగ్రహములు అవసరము లేని వైద్య పద్ధతులలోనికి

పోవుదురు మందు వైద్యములో నమ్మకమున్నంత వరకునూ యీ వైద్యము జోలికి రారు దురలవాట్ల వదలుట కష్టముగా భావించురుగాన యీ వైద్యము జోలికిరారు

వీటి అన్నింటికన్న చన్నీటిని చూచి పెక్కుమంది గాభరాపడు చున్నారు నీటి వైద్యము వలననే కాలికరోగము లన్నియు నయమగును నీటినిచూచిన భయపడు కాలికరోగులెవరును మనదరికి వచ్చుటలేదు మామూలు పద్ధతుల వలనగాక మరియే యితర వైద్యపద్ధతుల వలననూ మనము రోగములను కుదిర్చిన యెడల మనఅనుపత్తులకు గూడా వేనకువేలు జనము వచ్చెడివారే వ్యాపారము లాభసాటిగానే ఉండేది ఇసుక వేననూ రాలని జనమే వచ్చేది

ఇంతకూ చన్నీటి వలన భయపడవలసిన దేమైనా గలదేమో విచారించుము చన్నీటిలో యింత గాభరాపడవలసిన భయమే లేదు చీటికి మాటికి భయపడువారే చన్నీరనగనే గాభరాపడుచున్నారు గాని యే మాత్రము మనోనిబ్బరము గలవాడైనను భయపడుట లేదు రోగుల మనస్సుల కష్టపెట్టు వైద్య పద్ధతుల ప్రకృతి వైద్యము ప్రకారము చేయగూడదు రోగిపరిస్థితులను రోగి యిష్టానుసారముగా మార్పులేదు మనము చేయవలసినపని మొట్టమొదటలో చన్నీటి స్నానమును వేడినీటి స్నానమును క్రమముగా చేయించుచు కొంతకాలమైన తరువాతనే చన్నీటి స్నానమునకు అలవరచ వలయును చన్నీటి ఉపయోగమును రోగికి నచ్చచెప్పవలయును వైద్య పద్ధతుల నన్నిటిని రోగి

ఖులాసాగా చేయవలయునే గాని నిర్బంధ పూర్వకముగా చేయరాదు

చన్నీటితో సంబంధము కలిగిన కొద్దీ గుణముల తెలిసికొనిన కొలది చన్నీటిని వదలి పెట్టలేరు మొదటిలో రోగిని బిచ్చించుటకు చాలా కష్టమైనప్పటికిని కాలము గడచిన కొలది ఎలవా, పెట్టకుండానే తనంతటనే రోగి పరుగెత్తును చన్నీటి స్నాన మనిన ఉత్సాహము ఎక్కువగును ఇదివరకు చన్నీరవగ భయపడిన రోగులే మరొక వైద్య ప్రక్రియను చేయుటకు నిరాశరింతురు మొదటిలో భయపడిన వారే తరువాతను గుణముల కను గొనెదరు తరువాత వచ్చు రోగాలకును వీరే చన్నీటి గుణములను గూర్చి చిత్ర విచిత్రముగా ఉపన్యసించురు మొదట వచ్చినపుడు వీరు భయపడినట్లే తరువాత వచ్చినవారైనూ, మొదటలో అట్లనే భయపడెదరు వీరి భయము కూడా కొంతవరకే గాని తరువాత తరువాత వీరునూ మారి పోవుదురు చన్నీటిని వదలిపెట్ట లేరు

వ్యాపారమునకును నీటివైద్యమునకును ఎట్టి సంబంధమును లేదు

వ్యాపారము వృద్ధిచేసే డబ్బు సంపాదించవలెనంటే నీటివైద్యమును వదలిపెట్టవలసినదే చన్నీరవగనే రోగులు భయపడుచున్నారు గాన నీటివైద్య ప్రక్రియలను తొలగించితే ఈ ఆసుపత్రులకును మిగిలిన అన్ని ఆసుపత్రులకు వలెనే జనము విపరీతముగా వత్తురు గనముకూడా యెక్కువగానే సంపాదించవచ్చును

భవమును ప్రభావముగా చూచుకొని నీటి వైద్య ప్రక్రియలను వదలిపెట్టిన యెడల

మూల నూత్రములనే నాశనము చేసిన వారమగుదుము నాశనము చేయుటయేగాన ప్రకృతి వైద్యములోని భాగమగు జల చికిత్సను కనిపెట్టిన ఫాదరుసీవును అన్యాయముచేసిన వారమగుదుము అన్నిరోగములు జలచికిత్సతో నయము కాగలవని నిదర్శన పూర్వకముగా ఫాదరుసీవు చూపించెను రోగము కూకటి వేళ్ళతో రూపుమాపవలెననిన జలచికిత్సల సుపయోగింపవలసినదే కళేరుకా నమీకరణ శాస్త్రజ్ఞులును అన్ని నమీకరణ నిపుణులును జలచికిత్సా ప్రక్రియలందు మేము చూపు ఆదరణమునకు మమ్ము అవహేన్యము చేయుటయు గలదు మిగిలిన యే ప్రక్రియలలో గాని రోగము నిర్మూలనముకాదని వారందరును యెరిగినవిషయము కాలికరోగములు ఆలస్యముగా కుదురును గాన రోగము కుదురు వరకును రోగి ఓక పట్టలేడు గాన మొండిరోగములతో పీడింపబడు వారలను జేర్చ వద్దనియే వారు మాకు సలహానిత్తురు కొన్ని ఆసుపత్రులలో రోగులను రెండు నెలలకన్న ఎక్కువ ఉంచరు

పైనియమము కొంతవరకును అనుసరణీయమే గాని సర్వసర్వతా ఉపయోగించుటకు వీలులేదు మొండి రోగములలో రోగము రెండు నెలలో పూర్తిగా నయము కాదు పూర్తిగా నిర్మూలనమగుటకు ఎక్కువ కాలముపట్టును ఈ మధ్యలో వచ్చున వన్నియు స్వాధీన సంకటములే రోగము బయటకుపోవుటకే నహాయపడును లా-ఆఫ్ క్రైస్ ఉన్నదను విషయము వైద్యునకు తెలియకపోతే యెప్పుడునూ రోగము నయమైనదనియు వైద్యుడు చెప్పుచుండును రోగియు నమ్ముచుండును

రోగలక్షణములు కనపడగనే రోగమునయము కా లేదని మరొక వైద్యమును ఆశ్రయించును ఆ వైద్య వద్దతియందును పూర్తి నమ్మకము లేకపోవుటచే రోగము పూర్తిగా నిర్మూలనము కాకమునుపే ఆవైద్యమును వదలిపెట్టును

అన్ని సమీకరణము వలనగాని కశేరుకాస మీకరణమువలనగాని అన్ని రోగములును కదురపు కొన్ని రోగములు మాత్రమే కుదురును

దేహమునకు శ్రమలేకుండా ఉండవలెనంటే అన్ని సమీకరణముగాని, కశేరుకా సమీకరణముగాని చేయవలసినదే వీటివలన తాత్కాలిక ఉపశాంతి మాత్రమే కలుగును

రోగమును మొదటికంటా పెల్లగించవలెననిన యెడల నియమ నిగ్రహములతో కూడిన ప్రకృతి వైద్యములోని అన్ని చికిత్సాభాగములను చేయవలసినదే ఒక ప్రక్రియ పట్టకపోయినయెడల మరొక ప్రక్రియయైనా తప్పక పట్టును రోగము నిర్మూలనమగును మరి యేరూపములోనూ తిరిగి తలయెత్తదు

రోగమునకు మూలకారణముల తొలగించ వలయును

రోగముయొక్క బాహ్యచిహ్నములను మందులతో అణచిపెట్టినంత మాత్రమున రోగము నిర్మూలనమకాదు రోగలక్షణములలో ఒకటి కనపడనంతమాత్రమున రోగము సమూలముగా పోయినదని తలంచరాదు రోగము ఉన్నదీ, నయమైందీ కంటిని బట్టి చెప్పవచ్చును కంటిని చూచి రోగమును నిర్ణయించుట కూడా నిత్యమునూ అభ్యసించుటవలన వచ్చునదేగాని మరొకమార్గము

వలన వీలుకాదు దేహవయవములలోని లోపముల వలననే రోగము వచ్చుచున్నదని కంటిని చూచి మనము చెప్ప గలము దేహమునకు హాని కలిగించు రోగ పదార్థమును జ్వర రూపముతో ప్రకృతి బయటకు నెట్టివేయనని మనకు తెలియును నిరంతరము జరుగు అపచారముల వలన రోగపదార్థము పేరుకొనిపోవుటచే ప్రకృతి రోగ పదార్థమును బయటకు నెట్టివేయలేదు సాంతముగా బయటకు నెట్టివేయ లేక పోయినను ప్రయత్నము మాత్రము చేయుచునే ఉండును ఇప్పుడే రోగము కాలికమైన దందుము వంశాను గతముగా వచ్చు రోగ ప్రవణతలు యెక్కువగుటచేత వాటిని ప్రకృతి నెట్టివేయ లేకపోవుట చేతనూ కాలికముగా మార వచ్చును అహంములోని లోపమువలనగాని, సేవించిన మందులవలనగాని పేరుకొనిన రోగ పదార్థమును బయటకు నెట్టివేయలేక పోయి పూడు రోగము కాలికమగును దేహమునకు హానికలిగించు శస్త్రచికిత్స వలన ఫలితములను నెట్టి వేయలేక పోవుటచేతనూ రోగము కాలికము కావచ్చును రోగలక్షణములలో ఒకటి మాత్రమే తగ్గినంత మాత్రమున రోగము నిర్మూలమైవదని తలంపరాదు వంశాను గతముగా వచ్చునట్టి రోగ ప్రవణతలను స్వార్జితమైనట్టి రోగపదార్థమును గాని పూర్తిగా బయటకుపోయినపుడే రోగము నిర్మూలమైనట్లు భావించ వలయును గాని అంతకులోపల రోగము పోయినట్లే తలంచరాదు

అహంరవిహారములలో మార్పులు వచ్చుట చేతనున్నూ ప్రకృతి వైద్య ప్రక్రియలను

జరుపుటచేతనున్నూ రోగలక్షణములు కనబడకపోవచ్చును రోగలక్షణములు కనపడనంతమాత్రమున రోగము నిర్మూలమైనదని తలంచరాదు వంశాను గతముగావచ్చురోగ ప్రవణతలను సహితము నిర్మూలనము చేయవలెనంటే యింకా ఎక్కువ కాలము పట్టును కంటిలో రోగము కనబడుచున్నప్పటికినీ రోగిమాత్రము తన్ను ఆరోగ్య వంతునిగానే భావించుచు

రోగము పూర్తిగా నిర్మూలము గావలెనంటే స్వాస్థ్య సంకటములవలననే కుదురుచుగాని మరొక మార్గముచే కుదురదు రోగలక్షణములలో ఒకటి తగ్గకనే రోగమునయమైనదని విశ్వము మరవరాదు రోగపదార్థము పూర్తిగా పోవువరకునూ ప్రయత్నము చేయవలసినదే రోగము పూర్తిగా నయమైన తరువాత మనకు అనుకూలమైన మార్గమున పోవచ్చును నిర్మూల మగువరకునూ తూచాలు తప్పకచేయ వలసినదే

మందు వైద్యులు రోగము కుదరదని చెప్పినంతమాత్రమున కాలికరోగులగతి అంతేనా? వారిని వదలవలసినదేనా? మొండిరోగములలో కీడింపబడు వారిని ఆసుపత్రిలో చేర్చుకొనుటతో మా హాథ్యాయులు మామీద కినుకవహిస్తున్నారు ఆసుపత్రి పరువుమర్యాదలను పాడుచేస్తున్నామని తీవ్రముగా విమర్శించుచున్నారు శల్యావశిష్టులైన మొండి రోగులను షేము ఆసుపత్రిలో చేర్చుటమాత్రము నిజమే

మాఆసుపత్రి ఉన్నస్థితిలోనికి వచ్చు పేరు ప్రతిష్టలమీద మాకు మాత్రము కోరికఉన్న మాటనిజమే. మందు వైద్యమువారు నయము

కాదని చెప్పిన రోగులనందరినీ చునము బయటకు పంపేస్తే మిగిలేరోగులే ఉండరు నూటికి తొంబదిమందిని బయటకు పంపేయవలసినదే మిగిలిన వారికీ మనము వైద్యము చేయవలెను మన ఆసుపత్రికి రోగులు రాకపోతారని యీ మొండి రోగుల చేచ్చు కొనుటలేదు ఎటువంటి మొండిరోగుల చేర్చుకొన్నప్పటికినీ కుదరకపోయినవారు ఒక్కరు నూలేరు నెలలు సంవత్సరములకొద్దీ మందు సేవించినప్పటికినీ నయము కాని మొండి రోగములతో బాధపడు వారునూ అన్ని ఆశలూ వదలుకొని మన ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులు రోగములు నయమైన లక్షణముగా యింటికి వెళ్ళినారు

మొండి రోగముల ఞోలికి పోవుట నిజముగా సాహసమే తరుణరోగములనే నయము చేసిన యెడల యంతకన్న పేరు ప్రఖ్యాతులు వచ్చు మాటమాత్రము నిజము ప్రకృతి వైద్యము తరుణరోగములలోనే అత్యద్భుతముగా పనిచేయును మొండి రోగముల నయము చేయుటలోనే మన వైద్య సాహసములును వైద్యముయొక్క గొప్పతనమును బహులవడును

మందు వైద్యములో కాలికరోగములన కుదరని రోగములని అర్థము ఈ రెండు శబ్దములును పర్యాయ పదములే రోగలక్షణములను మాత్రమే కుదర్చ వలయునని మందు వైద్యమువారి పద్ధతి ఆలక్షణముల నైననూ మందులతో అణచివేయుటవలన లోపలనే నిలవడంతో కాలిక రూపములతో బయటపడుచున్నవి దేహమునకు హానికలిగించు రోగపదార్థము నంతనూ రోగరూపములతో

ప్రకృతి బయటకు పంపేయును అందువలన రోగములన్నియు దేహమును శుద్ధిచేయుటకే ఉపయోగపడను ఎప్పుడైతే రోగము తరుణ రూపమును వదలుకొని కాలికముగా మారునో ఆనాడే రోగముకుదరదని గ్రహించవలయును రోగము కదరదని గ్రహింపగనే వృత్తిగాని వాతావరణమునుగాని మార్చమని రోగులకు నలహా చెప్పవలయును అని మందు వైద్య గ్రంథము లన్నియు చెప్ప విషయములే దేహము శుద్ధిచేయుటకు వచ్చు రోగముల నన్నిటిని మందులతో ఆణచివేయుటవలన రోగపదార్థము లోపలనే మిగిలి కాలిక రూపమును పొందుతున్నదంటే మనమేమీ ఆశ్చర్య పడవలసిన పనిలేదు మందు వేసు కుండా ఊరుకుంటే యితర కర్మకాండ జర గనే జరగదు

మొండి రోగములు ఎట్లు నయమగుచున్నవి ఎటువంటి మొండి రోగమైనా యట్లా నయ మగుచున్నదని ఆశ్చర్యము కలుగుచున్నను రోగముల పుట్టుపూర్వోత్తరముల గూర్చి మందు వైద్యమువారి అభిప్రాయములకును మన వైద్య పద్ధతులకును ఎట్టి సంబంధ మును లేదు ఎట్టి అనుకూలమును లేదు మన వైద్య పద్ధతులలోని గొప్పతనము వలననే యెట్టి మొండి రోగములైననూ కుదురుచున్నవి కర్మకుట ప్రాణము తయ మూర్ఖులు, వక్ష వాతము మూత్ర వ్యాధులు మధుమేహము మొదలగు రోగము లన్నియు ప్రకృతి వైద్యమువలన కుదరగలవని చెప్పితే మందు వైద్యులు అపహాస్యము చేస్తారు నిజానిజము లకనుగొనుటకైనా ఓషధి ఫల్యర

మందు వైద్యులందరును వైరోగములు నయము కావనియే వదలిపెట్టినారు జన్మావధి వారు బాధపడ వలెననియే తీర్మానించినారు ప్రత్యక్షముగా ఆ రోగములు నయమగుట చూచి యు మందు వైద్యులు గాని రోగులుగాని ప్రకృతి వైద్య పద్ధతులను యెందుకు అవలం బించుట లేదో అర్థము కాదు ఇంతకన్న గత్యంతరము లేకపోవుటచేతనైననూ ప్రకృతి వైద్య పద్ధతులను ఆశ్రయించవలసి నదే రోగము నయముకావలెగాని నెలకొద్దీ చేస్తేయేమీ సంవత్సరములకొద్దీ చేస్తేయేమీ తేలికగా నయమగు ననుకొన్న రోగములు ఆలస్యముగా కదుగుటగలదు దీర్ఘకాలమునకు గాని నయము కావకున్న రోగములు కొల దికాలములోనే కుదురుటయు గలదు ఇంతవ రకు బహుటపడిన ఏ ఆధారము వలననైననూ రోగము వలన అంతరవంతువములు యెంత వరకు పాడైనది తూ చా లు తప్పకుండా చెప్పట కష్టమే సాధ్యమునుకాదు ఏరూపము పొందుతుందోకూడా చెప్పట సాధ్యము కాదు ప్రకృత్యమైనప్పుడు చెప్పవలసినదే మందు వైద్యము వారి పద్ధతి ప్రకారము చావవలసిన రోగులు ప్రకృతిని ఆశ్రయించుట వలన రోగ ములు కదిరి ఆరోగ్యముగానే ఉన్నారు

మొండి రోగములు నయమగుటవలన మా ఉత్సాహము వృద్ధి అగుచున్నదిగాని యేమియు తగ్గుటలేదు ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి బాధ పడి ప్రకృతి వైద్యపద్ధతుల వలన నయమైన ముగ్గురి కథ చెప్పుతాను ఒకటి ఎంకోకాల మునుండి కర్మకుట ప్రాణముతో బాధపడిన రోగి ప్రకృతిని ఆశ్రయించుటతో రోగినిము క్కుడైనాడు రెండు - సుఖసంతోషాలతో బాధ

పడిన మరొక రోగియున్నా యీ పద్ధతులవలననే విముక్తుడైనాడు మరొకరికి కీమికను తొలగించనారు గర్భాండముల కూడా తీసివేసినారు మా ఆసుపత్రికి వచ్చుటకుముందు మరొక ఆపరేషనుకు సిద్ధము చేసినారు

పై ముగ్గురును వినుగెత్తి ఒకటి రెండవవలు ఆసుపత్రిని వదిలి వెళ్ళి పోయినారు వేరే గర్భంతరము లేక మళ్ళీ తిరిగి వచ్చినారు రోగములు నయమై ఖులాసాగా యింటికి చేరినారు

కొన్ని రోగములు సులభముగనే నయమగుట వలన మిగిలిన రోగులు అనుమానపడుచున్నారు ఈవైద్య పద్ధతులు తమ రోగములను కుదుర్చలేవని భయపడు చున్నారు

పై అనుమానము లన్నియు భ్రమజనితములే గాని నిజములు గావు ప్రకృతి వైద్య పద్ధతులను అనుసరిస్తే అన్ని రోగములునూ కుదురును కుదరని రోగముకంటెయూలేదు రోగము ముదిరి పోతేనే వైద్యము పట్టదు రోగము తిరుగు ముఖము గట్టదు పట్టినట్లు మనకు దృష్టాంతములునూ కనుపడవు వైద్యము పట్టిగట్లు దృష్టాంతము కనబడక పోవుట వైద్యపద్ధతులలోని లోపమెన్నటికినీ కాదు

రోగము నెట్లు నిరూపణముచేసేది వైద్యము పట్టినదీ లేనిదీ యెట్లు కనుగొనేది కాలిక రోగములను యేపద్ధతులతో నయముచేసేది, రాజోయే అధ్యాయములో తెలుసుకొందాము

ప్రకృతి వైద్యమునకు గూడ ప్రభుత్వ సహాయ మత్యవసరము

డా॥ పాలవర్తి నరసింహారావు

ఆయుర్వేదాంగ్లేయ యునాని, హోమోపతి మొ॥ మంతు వైద్యములన్నియు ఆశలేదని వదలిన మొండి దీర్ఘ రోగములలో ప్రకృతి వైద్యము వలన నూటికి 50 కేసులు కంటే ఎక్కువ నివారణయగుచున్నవి ఆశ లేదని ఎడచిన వ్యాధుల 50% ని నివారణయగుచుండ, తరణములోనే ప్రకృతి నాశ్రయించిన కేసులు నూటికి నూరుకాక పోయిననూ 80 మొదలు 90 కేసులై ను నివారణయగుచును టలో సంబోధమేమాత్రమును లేదు ఇవి వైద్యమందు గల అభిమానముతో వ్యాసన పాత్రలు గావనియు, 20 సంవత్సరముల ప్లాస్టుభవముతో వ్యాసన సంగతులనియు ముఖ్య చేయుచున్నాను

ప్రకృతి వైద్యమునం దివయోగించు ఫలాదులు కూరగాయలు పరమోత్కృష్టమైన ఔషధములు చెట్టుయొక్క భాగములగు ఆకులు వేరులు, పట్టలు పూవులు ఓషధులని ఎలువబడుచున్నట్లు ఫలాదులు గూడ ఓషధులయగుచున్నవి పై ఓషధుల కంటే ఫలములు, కూరలు అత్యంత గుణవంతముగు ఓషధులై యున్నవి ఎందువలననగా చెట్టు పంప భూతముల నుండి స్వీకరించుచున్న సమస్త సారములను ఫలములం దిముచ్చుచున్నది ఆయుర్వేదయునాని వైద్యులు భాతుపోషణకై మూలికాసారముల నిచ్చు చున్నారు గదా! అట్టి మూలికా సారములలో ఫల సాధులు క్రీష్ట తమమైన

యావధిములు గావా? ఫలములు ఓషధీగుణములను గలిగి యుండుటెగాక, మానవులకు దిగ్భుతమమైన ఆహారపదార్థము లగుచున్నవి వీనియందు దత్యంత పరిశుద్ధమగు పోషక పదార్థమున్నది వీనియందు శరీర నిర్మాణమున కావశ్యకమగు ముఖ్యలవణములును శ్రేష్టమగు శర్కరయుగలవు కాబట్టి ఇవి పరమోత్కృష్టమైన యావధిములు

ప్రకృతివైద్యు లాచరించుచున్న పథ్యచికిత్స ఉపవాసములును వస్త్రకర్మ స్వేదకర్మ మొ॥ శోధన క్రియలును ఆయుర్వేద సాంప్రదాయము లోనెకావా? ఈ యుత్తమ చికిత్సా విధానములను నూటి కొక్క ఆయుర్వేద వైద్యుడుగూడ ఆచరణలో బెట్టులేదా? ఈ పరమపవిత్ర విధానములలో చికిత్సచేస సంపూర్ణ ఫలితములను పొందుచున్నది గనుక, చికిత్సా విధానములన్నిటిలో ప్రకృతి వైద్యము ఉత్తమమైనదని తెలియదగినది

ప్రకృతి వైద్యములోని మూల సూత్రములను జనసామాన్యము గ్రహించలేదని సాకుచెప్పేదరేమో! కార్మిక్స్ 50 సం॥ లకుపైగా నిద్రాహారములు వర్జించి, కష్టపడిన తరువాత ప్రజ లిప్పటికి దాని సత్యమును గ్రహింపగలిగినారు అలాగే ప్రకృతి సూత్రములను జనసామాన్యము గ్రహించుటకు కొంత కాలము పట్టవచ్చును మహాత్ముని అనాంసా సూత్రములలోనిది ప్రకృతి వైద్యము ఈ వైద్యమంతయు సత్యసూత్రముల మీదాధారపడి యున్నది

బానిసత్వము నశింపజేయుట కార్మిక్స్ ప్రభుత్వము యొక్క ఆశయము గదా!

అలాగే ఆరోగ్యము కొరకు ఇతరులకు దానులు కాకుండ జేయుట ప్రకృతివైద్యము యొక్క ఆశయము ఇది బోధనా చికిత్స పాఠశాలలలో ఉపాధ్యాయుడు పనిజ్ఞులను ఒకటి రెండు వది పర్యాయములు బోధించి ఎట్లు విద్య నేర్పుచున్నాడో అలాగుననే కష్టపడి ప్రజలకు బోధించవలెను అందుకు కొన్ని కళాశాలలు కావలె ఉత్తమమైన గ్రంథములను ముద్రించు ప్రజు కందజేయవలె ప్రాక్టికల్ గా చికిత్సచేసి, రోగ నివారణ చేసి ప్రజలకు నమ్మక మభివృద్ధి చేయవలె ఇందుకు ప్రభుత్వమువారి సహాయ మత్యవసరమై యున్నది

ప్రకృతి వైద్యము పంచభూతములతో చేయబడు చికిత్సగావున, కడు నిరుపేదకు సహితము అందికలో నుండును బీదలు ఫలాదులు కొన లేరని సాకు చెప్పేదరేమో! వీరు పంజాబ్ నుండి ఆంధ్రును, కలకత్తానుండి కమలాలును తెప్పించు కొనవలసిన పని లేదు నే ననేక దరిద్రులకు పుచ్చపండ్లు, దోనపండ్లు, నేరేడుపండ్లు బీర పొట్ల, గుమ్మడి మొదలైన కూరగాయలను పెట్టించి, మధుమేహము, పాండువ మొదలుగా గల చిక్కు మొండివ్యాధులను నివారణచేయు న్నాను ఈ రోజులలో కూరగాయలు గూడ కొనటకందుబాటులో లేవనియందు రేమో! పరిస్థితులెల్లకాల మీ విధముగ నుండబోవు భగవదనుగ్రహమున న కాలము త్వరలో మారిపోవచ్చున ప్రకృతి సూత్రములను గ్రహించిన నిరుపేద తన పెరటిలో కూర గాయలను పండించుకొని ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన గలడు

ప్రకృతి వైద్యములోని ఉత్తమ గుణములు

1 ప్రకృతి నాశ్రయించు వారు ఇతరులకు దాసులు గానక్కరలేదు స్వాతంత్ర్యము పొందగలరు ధము వృధాపోదు తన ఆరోగ్యము నిమిత్తము ఫలాదుల కొరకు ఖర్చు చేయు ధనము తాను, తనసంసారము పొట్టకు తిననదేగాని, వృధాపోవునదిగాదు జీవితములో పొదుపు పోడిమి కుదరగలదు ఎంత క్లుప్తాహారముతో నైనను జీవింప గలమను ధైర్య సాహసము లలవడును 12 ఔన్నత్యము జనసామాన్యమునకు చాలుట లేదని ఆందోళనవడు రోజులలో 040 లు ఖరీదుగల కొబ్బరి కాయతోనో, సారకాయ, బీరకాయ పుచ్చకాయలతోనో సుఖముగ జీవించుట కవకాశ మిచ్చుచున్నది ఇందుకు ప్రకృతి ధర్మ పరిపత్ (బెజవాడ) వారు ప్రతి సంవత్సరము ఏర్పాటుచేయుచున్న శిక్షా శిబిరములే నిదర్శనములు

2 మాంసాహారులు సవాతము సంపూర్ణ శాకాహారు లగుచున్నారు దీనివలన అహింసా తత్వ మభివృద్ధి యగుచున్నది

3 జీవితమును ఏవిధముగ రెగ్గులేటు చేసికొనవలెనో బోధించుచున్నది

4 రోగ మంకురించుకొండ తగిన మార్గములను, అంకురించిన వెంటనే ఆచరింప దగిన విధానములను నేర్పుచున్నది

5 ప్రకృతి జీవనము వలన జీవితము పోడిగిం

వబడుచున్నది అనగా దీర్ఘాయుష్కంతు లగుటకు సావకాశ మిచ్చుచున్నది

6 సంతానములేని వారు సంతానవంతులగుచున్నారు నాయనుభవములో చికిత్సపొందిన గొడ్డొండ్రు షుమారు 20 మంది సంతానవతులైనారు

7 అతినంభోగవాంఛ అనారోగ్య లక్షణముగాన ప్రకృతి జీవనము దానిని క్రమపరచి అల్పాయుష్కంతులు గాకుండ కాపాడుచున్నది

8 చాల ముదిరిపోయిన క్షయ పక్షవాతము ఎచ్చి కర్కట వ్రణము బొల్లి కుష్టు చెవుడు, గుడ్డి మొదలగు కొన్ని దీర్ఘరోగములు తప్ప తక్కిన సామాన్య ఆజీర్ణరోగములు, సుఖరోగములు, స్త్రీరోగములు, మూత్రరోగములు మొదలైనవి గ్యారంటీగా కుదురుచున్నవి

9 కర్కటవ్రణమువంటి నిరంతరబాధలు గల వ్యాధులలో ప్రకృతి వైద్యము బాధోపశాంతిచేసి, అనాయాస మరణము నిచ్చుచున్నది

10 మానవునికి పరమపవిత్రమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకు దారిచూపుచున్నది

గాన ప్రభుత్వమువారు పై విషయములలోని నత్యమును చిత్తగించి, సహాయమొనర్చి ప్రకృతి వైద్యము సభివృద్ధిలోనికి తెచ్చుటకు ప్రార్థించుచున్నాను

ప్రకృతి వైద్యము - పక్షవాతము

నెలలో పటాపంచలైనది

నాది నెల్లూరిజిల్లాలోని జగదేవిపేట గ్రామము నా వయసు 24 సంవత్సరములు అవివాహితుడను హరిజనడను డిప్టిప్రభుత్వ స్కూలు టీచరు పదవినాది

25-1-46 తేదీవరకు అన్నివనులు నిర్వహించుచు ఆరోగ్యవంతుడగానే యున్నాను కాని మోకాళ్ళదిగువ నండి రెండు కాళ్ళకు పొడ చూత్రము చాలాకాలము నండియు గలదు గత సంవత్సరము దీని నివారణకొరకు డాక్టరు, నాగేశ్వరరావు బి. ఏ. గారితో నల పోషణిని ప్రకృతి చికిత్స చేసినట్లు అవ కాశము లభింపక దినములు గడపుచుంటిని 26-1-46 తేదీ ఉదయము 8 గంటలకు నాకుడి కాలు తిమ్మిరిగా యున్నది కొద్దినిముషములకు కాలు స్వాధీనము తప్పనది మరు నిముషమునకే కుడి చేయి కూడ కాలువలెనే అస్వాధీనమైనది చేయి ఎత్తలేక పోతిని మూట నత్తిగావస్తూ మూతి వంకరపోయినది ఇది పక్షవాతమని తెలిసినది

నెల్లూరులో ప్రకృతి చికిత్సా మూలమున అనేక ఘోరవ్యాధులు చక్కబడినట్లు చాల వినికిడి అదియును గాక అట్టి రోగులు బాగుపడుట నేను ప్రత్యక్షముగ చూచితిని కనుక అదృష్టవశమున అనాటి ఉదయము 11 గంటలకే ఆరోగ్య నదనములో చేరినాను డాక్టరు బి. నాగేశ్వరరావుగారు నన్ను పరీక్షించి, వెంటనే ఈ క్రిందిచికిత్సా క్రమమును జరిపించిరి

28-1-46 తేదీ చికిత్సా క్రమము

చికిత్స వేడినీటి ఎనిమా (వలము నల్లగావచ్చినది) శరీరమంతయు నీటి ఆవిరి పట్టిరి

వెంటనే లింగస్నానము సాయంత్రం కటి స్నానము

ఆహారము 3 తూరులు ఆకుపచ్చ వర్ణాలో ఎల జలములో నిమ్మరసము కలిపి ఇచ్చిరి పరిశీలన - మూర్పేయి కనుపించలేదు

27-1-46 ఆహారముగాని చికిత్సలుగాని, 26 తేదీ వలెనే ఈ నాడు అంగమర్దనచేయించి శరీరమంతయు విద్యుత్ప్రసారము కావించిరి

28-1-46 చికిత్సలుగాని ఆహారముగాని 27 తేదీ వలెనే

పరిశీలన ఆకలి కనుపించి కనుపించ నట్లు యున్నది కుడిచేతితో చెంబుపట్ట గలుగుచున్నాను కాని నాకు తెలియకనే చెంబు పడిపోవు చున్నది నోటిమాట మాత్రము కొంచెము స్పష్టముగా వచ్చుచున్నది

తరువాత వారము

చికిత్సలు ప్రతి ఉదయము వేడినీటి ఎనిమా ప్రతిదినము కటిలింగ స్నానములు దినము మూర్పి దినము నీటి ఆవిరి అనుదినము విద్యుత్ప్రసార చికిత్స 3 దినముల కొకతూరి అంగమర్దన అభ్యంగనము ఒక్కసారి అద్దాల ఆవిరి ఒక్కసారి గొంగడి చుట్ట

ఆహారము దినమునకు మూడు తూరు కిచలీరసము (నారింజ) ఆకుపచ్చ వర్ణాలోపిత జలములో కలిపి, ఇచ్చిరి

పరిశీలన శరీరము కొంత బక్క చిక్కినది ఆకలి బాధకు ఓర్వలేకుంటిని కంటుచూ నడువ గల్గుచుంటిని నోటి మాట పూర్తిగా స్పష్టపడినది మూతి వంకర క్రమపడినది కాని, చెంబు పట్టుకొని కొంత

దూరము వెళ్ళిన, చేతినుండి జారివడి పోవు చున్నది జారుచున్నదని మాత్రము చేతికి స్పర్శజ్ఞానము తెలియు చున్నది

[ఎమ్మట మూడు వారములు]

చికిత్స ప్రతి దినము కటిలింగ కశేరుకా స్నానములు, విద్యుత్ప్రసార చికిత్స సాధ్యమైన యోగాసనములు, వెన్న పొట మర్దన శరీరమంతయు మట్టిస్నానము ప్రతివారము - ఒకతూరి నీటి ఆవిరి ఆదిత్యపేటికా స్నానము అరటి ఆకులు ఆతపస్నానము 2 గొంగడి చుట్టలు, 2 తూర్పు అంగమర్దన, అధ్యంగనము ఆహారము - పండ్లహారము కొబ్బరి కిచిలీ, అరటి నానవేసిన గోధుమలు పెసలు పచ్చికాయ గూరలు ఆహారము మాత్రము దినము నకు రెండు తూరులు

పరిశీలన కాలు పూర్తిగా స్వాధీనమైనది నోటిమాట నక్కరము పడినది చేయు ఎప్పటి వలెనే బాగున్నది కాని వాయునస్పృశ

కొంచెము వణగు చున్న కాళ్ళపై గల పొడ చా వరకు చక్కములో కలియు చున్నది శరీరము చాల చురుకుగా నున్నది ఇప్పటికే ఒక నెల కలవు పట్టితిగి జీతము రావలె కనుక డాక్టరుగారి సలహాపై ఇంటికి వెళ్ళి న్యూలుకు వెళ్ళుతు చికిత్స చేసికొను చుంటిని ఒకపూట గోధుమలొట్ట చప్పడి కూరలు రెండవ పూట పండ్లహారము తిను చుంటిని రెండవ నెలపూర్తి యగునప్పటికి చేతితో బాగుగా వ్రాయగలుగు చున్నాను పైకిలు మీద చాలా దూరము సునాయాస వ. గా ప్రయాణము చేయగలుగు చున్నాను పక్షవాతము పటాపంచలైన దన్నమాట

కాళ్ళపై పొడ పూర్తిగా బాగుచేసుకొనుటకు శ్రమితి చికిత్స బంధను సాగించుచున్నాను

ప్రకృతి నైద్యము బీదలకును హరిజనులకును ఈ ఆరోగ్యసదనము లో అందుబాటులోనున్న దని చెప్పటకు చాల సంతోషించుచున్నాను

కుష్ఠ రోగులను పుంస్తవహీనులుగ జేయుట

గాంధీ జీ ఖండన

కుష్ఠరోగము వంశపారంపర్యా వచ్చునది కాదు కావున కుష్ఠరోగులను పుంస్తవహీనులుగ జేయుట మహాపాతకమని గాంధీజీ తన ఈ యభిప్రాయమును శ్రీమతి రాజ్ కుమారి అమృత్ కార్ ద్వారా ఆచార్య మల్కాని గార్కి తెలియబరచిరి సంధు కాంగ్రెస్ కమిటీవారు కుష్ఠరోగులను పుంస్తవహీనులుగ జేయుటకు తీర్మానించినరట

కాంగ్రెస్ పార్టీవారి తీర్మానము నక్కరమైనది

కాదని గాంధీజీ అనెను

సదరు తీర్మానము సెలెక్టు కమిటీవారిచే కొట్టి వేయబడిన దనియు తానా కమిటీలో సభ్యుడననియు ఆచార్య మల్కానిగారు గాంధీజీకి తెలిపిరి

(వీర్యనాళికను మధ్య కత్తిరించి తీసేసినచో సంగమ క్రియయందు వీర్యముపయోగపడదు అందు వల సంతానము గలుగదు దీనికి స్పెరిలైజేషను అని పేరు)

ప్రకృతి పురుషుడు

(నిరంజనము)

రాచెల్ల లక్ష్మీదేవమ్మగారు భర్తపోలప్పగారు వీరిది అనంతపురం జిల్లా బలగుమ్మ గ్రామ కాపురస్తలము యిరువురు కొడుకులు ఒక కూతురు అందరూ అనారోగ్యవృత్తిలో 6-3-46 న ఆరోగ్యనష్టముతో ప్రకృతికి ఆనాడే ప్రకృతి చికిత్స నగలించింది లక్ష్మీదేవమ్మగారు చికిత్స ప్రారంభము నాటికి షుచూరు 7 మాసముల గర్భవతి ఈమెకు ఉదయ సాయంత్రములు 10|| చొ|| లింగ స్నానములు, మధ్యాహ్నం ప్రాతృకడుపుమీది 20 || చొ|| ఒండ్రుమట్టి పట్టీలు వేయుచు ఉదయం నారింజపండ్ల రసము, 11 గంటకు చప్పడి కూరలతో అన్నము సాయంత్రం గోధుమరొట్టె చప్పడి కూరలు యిచ్చుచుంటిమి కృమీణ స్నానముల కాలము పెంచుచు 20 || వరకు నియమించితిమి వారమున కొకతూరి ఆదిత్యవేటికా స్నానము చేయించితిమి ప్రతిరోజు స్నానానంతరము 2 మైళ్ళ దూరము నడచుటకు నియమించితిమి ఈ రీతి చికిత్స నడుపగా 19-5-46 ఉదయము 7 గం|| కొద్ది నొప్పులు ప్రారంభమై 7 గం|| 0 నిమిషములకు సుఖముగా మగ శిశువును ప్రసవించినది వెనుకటి కాన్పులకు ఎడ్డబాధలో వేరువవంతుకూడా యీచికిత్స వలన పడలేదని చికిత్సా ప్రభావమునుగూర్చి తానెంతో పొగడింది బిడ్డయు ఆరోగ్య వంతుడుగా యండెను తదుపరి తల్లికి బిడ్డకు గోరువెచ్చునీటితో స్నానము చేయించితిమి ఆనాటినుండి బిడ్డకు 2 దినముల వరకు చల్లని నీటిని మాత్రము తాపితిమి మూడవదినము నుండి తల్లిపాలే త్రాగుచుండెను తల్లి ఆనాడు భవానముంచ బడ్డను మరునాటినుండి

రెండు పూటలు 10 ని|| చొ|| కటి లింగస్నానములు చేయించుచు నారింజపండ్ల రసం, కొబ్బరి బండాలలో నీళ్లు లేత కొబ్బరి యిచ్చితిమి 5 వ రోజున తల్లికి తలంటించి వేడినీళ్ళ స్నానము చేయించితిమి ఆకలిని బట్టి క్రమముగా గోధుమరొట్టె ఉడకబెట్టిన చప్పడి కూరలతో ఆహారము యిచ్చితిమి 9 వ రోజు తిరిగి అభ్యంగన స్నానము చేయించి చప్పడి కూరలతో ఒకపూట అన్నం ఒకపూట రొట్టె యిచ్చితిమి ప్రసవించిన 4 వ నాటినుండియే విడికాళ్ళతో లోపలలైట తడిలోకూడా ధారాళముగా తిరుగుటకు ప్రారంభించినది ఈమునకు ఒక చిన్నగుడ్డ నూతనము కట్టించితిమి మిదియు 9 వ రోజునతీసవేయించితిమి పూర్వాచారపద్ధతుల ప్రకారము చెవులలో దూదిగాని ఇంగువ వెల్లుల్లి నూతికామాత్రాలు, రసకర్పూరం బొంది వైనైరా లేవీయు వాడకయే బిడ్డకు ఆముదము కూడా లేకయే ప్రకృతి చికిత్స యొక్క మహిమచే ధారాళమైన వాయు సంచారము వెల్లురు ప శుభ్రత గల్గిన గడులు యందు తల్లియు బిడ్డయు సుఖసంతోషములు ఎడయుచు 21 వ దినమున ఆరోగ్య భాగ్యము పొందిన కుటుంబ సహితముగా బెజవాడకు నడచి వెళ్ళి కృష్ణా స్నానమాచరించి 8-6-46 న స్వగ్రామమునకు పయనమై పోయిరి ఈ పురుషులు వట్టుదలతో జరిగిన సామాన కార్యమునకు మాపురవాసులు ఆరోగ్యనడన వాసులు అచ్చెరువంది ప్రకృతి చికిత్సా మహిమను వేసోళ్ళ పొగడిరి ప్రకృతి మాతను నమ్మి కృత్రిమ వైద్యమునకు మూఢాచారములకు లోబడకుండురు గాక!

సోదరి జ్ఞానాంబగారి నాల్గవ సాంవత్సరిక స్మరణోత్సవము

1946 సం॥ జూన్ 29 తేదీ ప్రకృతి కార్యాలయంలో జరుపబడినది ఉదయం 9 గంటలకు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులు బ్రాహ్మధర్మ ప్రబోధకులు యువతీజన ప్రార్థనాసమాజ సభ్యులు విచ్చేసిరి సో॥ గో విం ద రా ప్ర బ్రహ్మోపాసన జ్ఞానాంబగారి స్మరణచేసిరి పిమ్మట జ్ఞానాంబగారి ఆదర్శములు కార్య సాధన, తీవ్రమోక్షేచ్ఛ సాధన సంపత్తులను గురించి ఆదినారాయణశర్మగారు స్మరించి పురుషోత్తమడగు రామచంద్రుని కళ్యాణ గుణములను వెల్లడించు రామకర్ణామృత మందలి శ్లోకములను శ్రావ్యముగ పఠించిరి అయ్యింకి వేంకటరమణయ్యగారు మనము జ్ఞానాంబగారి అనుచరలము అని చెప్పకొనుటకు సగుపడవలసియున్న దనియు ఆమె ఆరోగ్యము బలము ధారపోసి ఊడిగముచేసి స్థాపించిన ప్రకృతి ఉద్యమమును సంత్పన్న కరముగ అభివృద్ధి చేయలేక పోయితిమనియు ఇంతకాలమునుండి బెజవాడ కేంద్రములో శాశ్వత ప్రకృతి వైద్యకళాశాల చికిత్సాలయముల స్థాపనక పోవుట అనమర్తయనియు 1946 ఆగష్టు 1 వ తేదీకి బెజవాడలో అట్టి సంస్థలు స్థాపన బడకపోయిన ఉద్యమాభివృద్ధికి చాలలోటనియు అట్టివి స్థాపించిన తరువాతనే మనకు నిజమైన శాంతి లభించుననియు ఆవేదనతో ఉపన్వసించిరి ఈ కార్యమునకు అందరి సహకారము అత్యవసరము లేకున్న ఒకరితోను కేవలము డబ్బుతోను సాగని వనలివి

కళాశాల, చికిత్సాలయములు స్థాపనబడి జయప్రదముగ సాగుటలో ఈ క్రిందివారు

సేవచేయుటకు ఉత్సాహముతో పూనుకొని నభలో వాగ్దానముచేసిరి

- 1 పుచ్చావెంకట్రామయ్యగారు
- 2 అయ్యింకి వేంకటరమణయ్యగారు
- 3 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు
- 4 మృత్తిండ్ల ఆంజనేయులుగారు
- 5 ఉప్పలూరి వెంకటకృష్ణయ్యగారు

ఈ సందర్భంలో సేవచేయుటకు ఇంకను అనేక మంది ఉద్యమసేవకులు కావలసి యున్నారు అందరి ఐకమత్యము వలననే ఇది అభివృద్ధి కాగలదు వ్యక్తిగత అభిప్రాయ భేదములను దుర్లముగ నుంచి ఉద్యమ సంఘశ్రేయస్సుల కొరకు ఐకమత్యముతో పనిచేయు స్వచ్ఛంద సేవకులు తమతమ సహకారమును అభిప్రాయములను మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టునకు పంపప్రార్థన

ఉపన్యాసముల అంతరము అందరికిని ఫలాహారములు ఇవ్వబడెను సోదరి జ్ఞానాంబగారి స్మరణోత్సవ సందర్భమున శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు ఫలాహారముల ఖర్చుకై పదిహేను రూపాయలు పంపియుండిరి డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు పనిలోందరలలో యుండి రాత్రేనందలకు వగచుచున్నానని తెలిగొని పంపిరి మైసూరు స్టేటులోని చిక్ మాగలూరు గవర్నమెంటు ఇండస్ట్రియల్ ఇనిస్టిట్యూట్ నూపరింతుండెంటు గారగు మరఘూరు ఆర్యమూర్తిగారు ఈ క్రిందిస్మరణ పత్రమును పంపిరి

ప్రకృతిదేవియొక్క ప్రయత్నాత్రి జ్ఞానాంబా! హృదయ వేదనతో గూడిన నా అనుతాపాలాపమును స్వీకరింపవా !! నీ వీ భౌతిక ప్రపంచమునువదలిన 4 వత్సరములనంతరము అశ్రుధారలతో గూడిన నా వశ్చత్తాపవత్రిము హాస్యాస్పదమా? కాదు కాదు ఇది ఆత్మ సంబంధాను రాగమగు దర్పణము అట్టి దర్పణ మందగుపడునదంతయు సత్యము ప్రకృతి పుత్రీ నీవు జీవించినావనియే నేను 1945 నవంబరునెల 12 వ తేదీన ప్రకృతి పత్రికను కొన్ని వత్సరములుగా ద్వైపించుకొనని తప్పదము మన్నించి మరల పత్రికను బంపుమను విజ్ఞాపనా పత్రమును వ్యాసకొంటిని నీ న్యహస్తాక్షర పత్రమును నిరీక్షించితిని ప్రకృతి దేవియాజ్ఞలతో గూడిన నీ సందేశము నా సందేశములను మాన్ని సంతోషమును కలిగించునని వేచియుంటిని గాని, తాదలచిన దైవమొకటి దలచు నన్నట్టూ, నా దౌర్భాగ్యకతముననూ ప్రకృతి పత్రికను నిన్ని సంవత్సరములుగ రప్పించుకొని ఆదరించని పాప ఫలముగనూ, శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారు" 1942 జూన్ నెలలో మరణించిరి" అనువాక్యముండిన శ్రీ కె ఎ నారాయణశర్మ గారి పత్రమును జదువగలిగితిని వారి పత్రమందలి యా వాక్యము నా ఆత్మకు ఘరంగి దెబ్బపలే తగిలినది నానేత్రములు అశ్రుధారలతో నిండిపోయినవి చదువుచుండగా కంఠధ్వని వడిపోయినది నా ఎదుటనండిన మిత్రులు విన్మయ మొందిరి విషయ మెరిగించితిని ఇంతలో జ్ఞానాంబ స్మారకసంచియు అందులో నుండిన నీ భావచిత్ర పత్రమును నా హస్తగతములైనవి నా మిత్రుల కందరి

కిని అందలి నీ చిత్రములను జూపితిని నీ పవిత్ర జీవన యాత్ర చరిత్రను కొంతవరకు చదివి వినిపించితిని ప్రయ అంబా! నేను నా అన్న వది నెగారితోను నాభార్య మరి ఇద్దరి బిడ్డలతో చేరి నా పరమ మిత్రులగు శ్రీ హనుమయ్యగారిని సందర్శించు తలంపుతో కాకినాడ కాంగ్రెస్ సమయమందు బెజవాడలో ప్రకృతిమందిరమందు ప్రకృతి దేవివలె ధవళవస్త్రధారిణియై ఏకాంగిగా నుండి మమ్ములనందరిని లో బలచి కుశలవార్తలతో ఆదరించి పెనలుబేడలు, పండ్లు మొదలగు వచ్చిపదార్థములు (అవశ్యాహారములతో) విందొనరించిన దినమూ దినన పదార్థముల చవియు మరిన్ని నా భార్యకు ఉపదేశించిన పచ్చిపచ్చడిచేయు విధానమును అవశ్యాహారముల లాభములను మేమిప్పటికిని మరవక స్మరించుచు, ఆచరించి ఆనందించుచున్నారము

జ్ఞానాంబా! నిన్ను సందర్శించి ఇప్పటికీ కాల శతమాసము గడచినదైనను నీ సౌజన్య సరళ భావము లూ నిష్కాపట్యము నిష్కళంక హృదయము దయాభరితములగు మృదుమధుర వాక్యములూ, ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథముల ప్రచురణమును గురించియూ, ప్రకృతిపత్రికా వ్యాపకత్వమునుగురించి మాట్లాడిన మాటలు నిన్న మొన్నటి ఉపదేశములవలె చిరస్మరణీయములుగ నున్నవి

ప్రకృతికుమారి! నీజీవితము అతిచిత్రమైనది మరి పవిత్రమైనది అనునరణీయమైనది మరి ఆదర్శప్రదమైనది ప్రకృతి దేవికి నీవు నిజమైన బిడ్డవు ప్రకృతి దేవిఅజ్ఞులను పరిపాలించుటలో నీవు అనమానురాలవు అజ్ఞతంత కఠినతరము

లైనను వాటిని పాటించిన ఫలముల పరులకు
పారములుగ గడిమితివి

జీవితముంతయు ప్రకృతి చేపకై భారవోసన ధీరి
పుత్రికారత్నము నీవు అరిషడ్వర్గములను
జయించి శాంతిమయమైన + త్వికమైన, దైవి
కమైన జ్ఞానరాజ్యమేలి అనుభవించిన జ్ఞాన
రాణివి నీవు

నీ భావనలు నీ ప్రయత్నములూ సత్యము
లైనవి మరి నిత్యములైనవి అవి అవినాశ
ములైనవి సోదర సోదరీమణుల యందు
వ్యాపించియుండు అజ్ఞానాంశకారమున బా
దోలును ప్రకృతి కార్యాలయమున జ్ఞాన
భాస్వరుని నుడయింప జేసినావు ఆ వెలుతు
రులో ముందంజవేసి పాటు పడువారు పలు
వురు నేడు నడమైనారు వారు నీ పవిత్రాభి
ప్రాయముల చొప్పున కార్యమును సాధిం
తురు ప్రకృతి పత్రికను నడుపుదురు ఆఫీ
సును దిగ్విజయము గావించుదు పవిత్రమైన
నీ సత్య సంకల్పములు ఆంధ్రరాష్ట్రముందంత
టను ప్రజ్వలించి తన్మూలమున ప్రకృతి చేసిన
రాజ్యము స్థిరపడుగాక! నీ పవిత్రదీక్షాజల
ముచే పోషింపబడిన ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథ
మాల దిన దినాభివృద్ధిగాంచి తన్మూలమున

దేశజనులు సుఖపడదురు గాక !! అట్టి జనుల
సుఖంతోప సౌందర్యముల గాంచి యానంద
దించుటకై నీ పవిత్రాత్మ ఈశ్వర ప్రేరితమై
పునరుద్భవించు గాక !!!

సహోదరీ ! నీవు నా భౌతిక నేత్రములకు
మరుగై యుండినను నీ కార్యరూపములూ
నీ సాత్విక జీవన చరిత్రయూ నీదీక్షా సంక
ల్పములూ శ్రీ జ్ఞానాంబా ఆకారముగ
నా జ్ఞాన నేత్రములకు గనుపడుచు నే
యున్నావు నీ పవిత్ర నామ
స్మరణార్థమై నేను నేటినుండియే ప్రకృతి
చికిత్సా ప్రచారార్థమైన ప్రకృతి పత్రికా
ప్రచారమునకును తత్ప్రబంధమైన గ్రంథ
ప్రకటనములకును ప్రకృతి విరుద్ధముగు ఆచార
వ్యవహారములను బంధించి ప్రకృతి శాసనము
లను నిరూపించుటకై ఉపన్యసించుటకును సంక
ల్పించుకొన్నాను నాయీ సంకల్పమును
సార్థకపరచుకొను శక్తి సామర్థ్యముల నాకిచ్చు
టకై పరమేశ్వరానుగ్రహమును నీ ఆత్మా
శీర్వాదమును అనన్యభక్తితో ఆపేక్షించి
ప్రార్థించుచున్నాను

మ ర కూ రు ఆ ర్య మూర్తి

750 పుటలు

సునిశిత వైద్యము

100 చిత్ర
పటములు

డాక్టరు యి డి బ్యాబిట్, MD LLD గారిచే ఆంగ్లాక్షరాలలో వ్రాయబడిన గ్రంథమునకు

డా వుచ్చా వెంకట్రామయ్య ND DM గారి భాషాంతరీకరణము

సునిశితములగు మార్మకీరణచికిత్స వర్ణచికిత్స యోగనిదాచికిత్స మొదలగు విషయము లిందు విపులముగా
వివరింపబడినవి గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన స్పష్టీకరణము లనేకములు శాస్త్రీయముగా
వివరింపబడినవి నిందు కాలితోబాటు 18 ఆల 4-8-0 పోస్ట్ ఫీ 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ పబ్లికేషన్

రామనామమును పరిహసించుట

(గాంధీజీ)

పశ్చిమ - మేము మంద బుద్ధులము అజ్ఞానులము మీకిది తెలుసును మహాగుణావుల బోధలప్రకారము నడచుటకు బదులు వారి బొమ్మలను పూజించుటకే పూనుకొని సాగించుచుందుము పూర్వమునుండి వచ్చుచున్న రామలీల, కృష్ణలీల ఉత్సవములను, మొన్న మొన్ననే తెరచిన గాంధీ దేవాలయమును, మాకృతజ్ఞతకునిజమయిన దర్శనములు కాశీలోదేర్పరచిన రామనామ బ్యాంకులోను రామనామమును ముద్రించిన కట్టుటయును రామనామమును యెగతాళికింద దించుటయు, రామనామమును దూషించుటయుగూడ యగుచున్నది ఇట్లన్నిటిలో సర్వోగములకు రామనామమే ఔషధరాజమని దాని నవలంబింపమని మీరు ప్రజలకు బోధించుటవలన మూర్ఖత్వమును కలుపుచు పోతావా పరచుటకు వీలగునా? హృదయ పూర్వకముగ రామనామ జపము ఔషధరాజముకావచ్చును సవ్యమయిన మతబోధయే అట్టిఫలితమును కలిగించునని నాయభిప్రాయము

జవాబు మీరు చెప్పినది సరియే మన

చుట్టుప్రక్కల యెంతయో మాధ్యము కావట్యముకలదు అందుచే నామమున న్యాయమయిన నిశ్చయములకు గూడ భయమునకు లొంగునడల సత్యమును సయితము అణచవలసవచ్చును తాను నిజమని నమ్మినదానిని అనుసరించి నిర్భయముగా ప్రవర్తించుటయే ఉత్తమ విధానము ప్రపంచములో అసత్యము కపటము సాగుచునే యుండును మనము సక్రమమైన పని చేయుట చేతదే మాత్రమయినను అవి తగ్గును ఎన్నడును పెరగవు అన్నివైపుల నావరించియున్న అసత్యములో మనము గూడి చిక్కుకొని ఆత్మవంచనచేసుకొనుట ఆరంభించవచ్చును ఇదియే ఇప్పుడు ఉన్న ఆపద మన అలసత్వము అజ్ఞానమును బట్టితప్పులు చేయుకుండ జాగ్రత్త పడవలెను అన్ని సందర్భములలోను నిరంతరము జాగరూకతతో మెలగుటయే ముఖ్యం సత్యాన్వేషకుడు అన్యధాపరిపరాదు రామనామమువంటి సర్వశక్తిమంత మయిన ఔషధముకూడ జాగ్రత్త శ్రద్ధలు లేనిచో నిరుపయోగము కావచ్చును ఇప్పుడుండే లెక్కలేనన్ని మూఢ నమ్మకములకు లోబడుగా యింకొక దానిని కల్పించినట్లుగును

ఆరోగ్యము అనారోగ్యము

మనము సరియైన దృష్టితో జూచుచో మన జీవితోద్దేశము ఆరోగ్యమని గ్రహించగలము ఇది ప్రకృతి ధర్మము ఆరోగ్యము త్యము అనారోగ్యము అసత్యము ఆరోగ్యము స్వాభావికమైనది అనారోగ్యము అస్వాభావికమైనది ప్రతివ్యక్తియు ఆరోగ్యముగ నుండవలెనని శుశ్రూషంకల్పము ఆరోగ్యముగా నుండుటకై ప్రతివ్యక్తియు కోరుచున్నాడు కాని అజ్ఞానముచేతను తపితర కారణము చేసిన ఆరోగ్యముగ నుండలేకున్నాడు

మనలో అనారోగ్య లక్షణము కనిపించుతక్షణము మనము ప్రకృతి ధర్మములను వ్యతిరేకముగ నడచుచున్నామని మనకు తెలుపుటకు ప్రకృతి యత్నించుచుండును ప్రకృతితో మనము మైత్రిచేసికొనవలెనన్న వినిచేయవలయును ! ప్రధమమున ఆనందసామ్రాజ్యమును కనుగొనవలెను అందు ప్రవేశించవలెను ఇది యెటులు సాధ్యమగును ? శ్రవణమనననిధి ధ్యానబలన

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

హృదయకీరణ చికిత్సాగ్రంథములు	పొగమట్ట ముక్కు	జం 0 4 0	3 భాగము	1 8 0
ప్రతిజ్వర చికిత్స	కల్లుముంతి సాగాపిసా	0 4 0	4 5 6 7 భాగములు	
బ్రాహ్మభాగరం	టీల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
రజచిత్త	బొప్పిదైద్య మొదల		ఎనిమిది	0 14 0
రజదైద్యము	కాస్త్రము	0 4 0	భాగచిత్త	0 8 0
సార్యకీరణ చికిత్స	టీకాలన నేమి? దాక్షర్		యోగచిత్త	0 6 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు	అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచిత్త	0 6 0
గోటివైద్యము	పొగాకు ప్రమాదముల	0 0 6	రక్తప్రవాహనచిత్త	0 5 0
శ్మశ్మజ చికిత్స	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైద్య చికిత్సాగ్రంథ	0 5 0
గోటిస్నాననియమములు	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిషయము	0 8 0
సారాచిత్త	రోగము కలుగును	0 14 0	తిరోగములు	0 6 0
కిడినీటి కాపు ఉబ్బపుచికిత్స	సాస్థానిక		వివిధార్థసాగము	0 2 6
పానము	చికిత్సానియమముల	0 5 0	అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
గమచరక జలచికిత్స	అరోగ్యవర్ధము	0 8 0	సాజాయము	1 4 0
సానము	ప్రతి చికిత్స		వివిధవ్యాధులకు	
లచికిత్స	ఈ న్యాయము 2 భాగము		చికిత్సాగ్రంథములు	
అహగళాస్త్ర గ్రంథములు	ముం ఒక్కొక్కటి	0 5 0	తయ	0 12 0
ద్విచారభావజీవనము	నాథయధర్మానుకూ		చలిజ్వరము	0 4 0
కొబ్బరివిగ్రహ	వివాహ క్రి	0 10 0	పి నీయా (మూర్ఖ)	0 4 0
పిష్ట	బాలనీతి	0 8 0	బాల తరోగము	0 4 0
శిల్పవక్త్రవలని విత్తు	బాలక్రిడలు	0 3 0	మధుమేహము	0 4 0
నీరు విషతుల్యము	శిశుమాతల కొక ర్ము	0 4 0	ఉబ్బము	0 12 0
మరసాహరము	అరోగ్యము క మే	0 3 0	కలరా	0 8 0
విరుద్ధాహరమిశ్రమం	దీర్ఘయువు	0 1 0	మనూచిము	0 8 0
హరసమేకనపు గోల	విధచికిత్సాగ్రంథములు		వేదాంతము - ఇతరములు	
లూమినియంపాత్రలు	సుఖప్రసవము	0 1 0	హరిహరము	0 6 0
హరసంస్కరణము	అరోగ్య సుఖములు	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
దురభ్యాస ఖండనలు	సాస్థానిక చికిత్స	0 2 0	ద్విచారజీవనము	0 6 0
త్యవిజ్ఞాన చూడామణి	పురుటాలు	0 1 0	క్రిప్త కాళము	0 8 0
వహింస	ప్రకృతి అరోగ్య వైద్యము	1 4 0	రామతీర్థస్వామివేదాం	
సుఖవాసందము	ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము		త్రోగ్యనాస్యములు	
హారోగము	1 భాగము	1 8 0	1 2 భాగముల ఒక్కొక్కటి	0 8 0
	2 భాగము	1 4 0	భగవదీతాగేయము	0 6 0

ప్రకృతి వైద్యకట సంపుటములు

గ్రంథ 4 5 6 7 11 సంపుటములు	గ్రంథ 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	7 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	
గ్రంథ 12 13 14 15 సంపుటములు	సంపుటముల ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి		

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ



సమితి సమాఖ్య ప్రెస్, మాన పత్రిక

ఆగష్టు
1946
వి డి ప త్రి క
6 అకాయ
బె జి వా డ

పక్షి ఆగష్టు 1946
విషయ సూచిక

❀

సాముదాయక భజన	249
ఆహార సమ్మేళనము	250
ఉమ్మి వేయట	252
స్వాభావిక జీవనము—చికిత్స	258
శిశువోహణ	257
బ్రత కాలం లే మందులు మానం	261
పరిశోధనార్థము నజీవ జంతువులను కోయట	263
ముష్టి మైధునము	264
ప్రజలకు ప్రకృతి వైద్యం అవసరం	271
మామిడి పండు	275
కృత్రిమ ఎరువులు—అవధలు	277
నూర్య కాంతిలోని వన్నె చిన్నెలు	278
ప్రకృతి ధర్మ వేర్తిల రాయ బారము	281

శరీరజాలలో పత్రిక యొక్క అచ్చుఖర్చులు అమితముగా పెరిగిపోయినవి ఇట్టిస్థితిలో పాతచందా వలన పత్రిక కొనసాగుట దుర్లభము అందుచేత ఇంతటినుండి పత్రిక చందాను రు 480 కు పెంచవలసవచ్చినది దయచేసి చందాదారులందరు ఇంతటినుండి ఈ ప్రకారము చందాలనిచ్చి ప్రోత్సహించ ప్రార్థన పత్రికలో వ్యాసముల విగిప్తతనుగూడ పెంపొందింతుము

రామచంద్రపురం తాలూకా కూళ్లమల్లవరంలో ప్రైవేట్ పత్తిచికిత్సాశుశుశ్రీ చిట్టూరి వెంకట
దుర్గాప్రకాశరావుగారిచే నిర్మింపబడి ది9 6 46నం॥రం తేదీని శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమాధి
పతులును, ఆంధ్రీరాష్ట్ర స్వయంసేవక సేవ సంఘాధ్యక్షులును అగు వైద్యరాజు వేగిరాజు
కృష్ణంరాజు యన్ డి గారిచే ప్రారంభింపబడినది 500 మంది ప్రేక్షకులు విచ్చేసిరి

మహారాష్ట్ర మార్గి ను బార్బరాపుగారు అధ్యక్షత వహించి స్వీయ ప్రకృతిదిక్ తానుభవము లను చెప్పిరి పతాకోత్సవము బ్రహ్మశ్రీ అయ్యంగి వేంకటరమణయ్యగారికి జనమడినది పతాకమును స్థాపించిన ఎమ్మెల్యే శరీరమునకు పంచభూతములకు గల అవినాభావసంబంధములను గూర్చి విపులముగా చెప్పిరి ఆశ్రమ సంస్థాపకులు తాము పైదిక్ తానయము నిర్మించుటకుగల కారణములను స్పష్టవృత్తముగురించియు ఉపన్యసించిరి

ఆరోగ్యము ఆనందము బలము సౌందర్యము, ప్రజలకు అవసరమగు విధానము లన్నీ

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు ముఖంసార గ్రంథకర్త డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

కనీసి కానిదానజేత్త డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు ఇచ్చి జైమ్యులు

మార్గము — తెనాలి స్టేషనులో దిగి హనమాన్ చాలెం కారులోవచ్చి అత్తోటలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు తెనాలినుండి బండిమీద రావచ్చు కొలకలూరు స్టేషన్ నుండి 6 మైళ్లు బండు దొరుకుతాయి

పోస్టులు చిరునామా —దంతవారు అగ్రహారం

వివరములు గోరువారు 4 అకాల పోస్టు బిళ్లలు ఎంపవలెను ఎడపర్రు పోస్టు గుంటూరుజిల్లా

సాముదాయ కభజన

(గాంధీజీ)

గుమికుడి ప్రార్థనచేయటంవల్ల కూడిన వారి మనోభావము లొకరిని మరియొకరి మీద మనకు తెలియకుండా పనిచేసే లక్ష్య నధిని పొందట కువకరిస్తవి మీరంతా నాతోకలిసి రామభజన చేయటానో భజన ఎలాచేయాలో తెలుసుకోటానికో రోజూ ప్రార్థనకు వస్తున్నారు రామ నామము మాటలతో చెప్పతగ్గదికాదు చెప్పే మాటకన్న మానంగా తలచే తలపు బలవత్తరమైనది ఒక సత్సంకల్పం విశ్వమంతా వ్యాపించగలదు అది ఊరకపోదు సంకల్పాన్ని వాక్కువంగారు క్రియారూపంగాను వ్యక్తపరిస్తే దానిబలం తగ్గుతుంది సంకల్పాన్ని యెవ్వరూపూర్ణంగా వాక్క్రియారూపాలలో వ్యక్తపరచలేదు అలాంటి యెవ్వడూ మానంగా కూర్చోమని నాఅభిప్రాయం కాదు శాస్త్రరీత్యా ఆమాట సత్యే, కాని మానభావన కార్యకారి కావడానికి చేయవలసిన సాధన చాల కఠినమైనది భావములను నియమించగలిగి సంత శక్తి నాకు యేర్పడలేదు స్వర్గతలంపులను అనందర్భమైన తలంపులను పూర్తిగా నామనస్సు నుండి పారదోలలేకున్నాను మనోనిగ్రహమున కెంతో ఓర్మి తపశ్చర్యయు అవసరము రామనామ మహిమ అపారమృ మికు చెప్పిన ఆమాట ఆలంకారికంగా చెప్పింది కాదు, అక్షరాలాయధార్థం



రామనామము పరిశుద్ధహృదయము నుండి వెలువడి నప్పుడే దాని అపార మహిమ గోచరిస్తుంది ఆస్థితి పొందవలె ని నిరంతరసాధన చేస్తున్నాను దాని మహిమ మనసాగ్రహించాను కాని క్రియలో పూర్తిగా చూపలేక పోతున్నాను క్రియలో దానిమహిమ చూపగలశక్తిని పొందితే భజన చేయవలసిన అవసరము కూడా వుండదు నేను పూర్ణోలేని సమయంలో మీరుబుట్టరిగాను, గుంపులుగాను చేరి భజనచేస్తారని నానమ్మకం గుమికుడి ప్రార్థన చేయటంవల్ల ఒకరి మనోభావము లొకరిమీద వారికి తెలియకుండానే పనిచేసే లక్ష్యనధిని సహకరిస్తవి

=====

ఆహార సమ్మేళనము

=====

స్వాభావిక జీవనములో ఆహారసమ్మేళనా విషయము అత్యంత ప్రధానమైనది ఒకే సారి ఒకే ఆహారమును తీసుకొనట ఉత్తమము ప్రతి ఆహారము ఒక జీవపదార్థమే ప్రతి పదార్థమునకు ఒక ప్రత్యేకత ఉన్నది అన్ని ఆహారములకు ధాతు ప్రతిక్రియ విటలైజేషను ఒకేరీతిగా ఉండదు ఒకే ఆహారము తీసుకొనిన పరిపూర్ణ ప్రతిక్రియ జరుగును తత్ఫలితముగా స్వీకరణ ఎన్నిమిలేదన బాగుగా జరుగును ఒకే ఆహారములో వివిధపదార్థములను తీసుకొనిన ప్రతి పదార్థమునకు వున్న ప్రత్యేకత పోవును ఒక ఆహారమునకు మరియొక ఆహారమునకు సరిపడదు పోషణలో కేలరీలువకన్న తగ్గి పోవును అవి సరిపడక పోవుటవలన రోగ పదార్థము పెరుగుటకు దోహదమగును వివిధ రకములతో కూడిన ఆహారమునకన్న ఒకే ఆహారము తీసుకొనట అభివృద్ధిదాయకము వివిధరకములతో కూడిన ఆహారమును చాల మితముగ తీసుకొనిన యెడల యెక్కువ దుష్ఫలితములు లేకుండ జీర్ణము కావచ్చును కాని దురదృష్టవేషమంటే వివిధ పదార్థములు ఉన్నపుడు అమితాహారమునే భుజింతురు కనుక ఎక్కువ పదార్థముల సమ్మేళనము వర్జించుట అదర్శమైన విధానము

ఆచరణలో ఆహారసమ్మేళనమును వర్జించుట కష్టసాధ్యమే దీనికి కారణము లనేకములు గలవు ఒకటి జీవోచ్ఛాపల్యము అనేక పదార్థములు లేనిదే నాలుక సంత్పన్నపడదు మనలో బ్రదుకుటకు మాత్రమే తినువాగు చాలా అరుదు అదియునుగాక సంపూర్ణ

యోగాన పృథివి 11

డాక్టరు కొదాలి అచ్యుతరావు

హాములు చాల తక్కువ ప్రతిదానిలోను యేదియో ఒకకొరత ఉన్నది అందుచేత ఒక దానిని మరియొక ఆహార పదార్థముతో కలుపవలసిన ఆవశ్యకత యేర్పడుచున్నది సమరసాహార మగువరకు మాత్రమే మిశ్రమముచేయవలెను

ఎండిపదార్థమును మాంసకృత్తుతో కలుపవలసిన వచ్చినపుడు జాగ్రత్త తీసుకొనవలెను ఒక ఎండిపదార్థమును మరియొక మాంసకృత్తుతో కూడి ఆహారముతో కలుపుట ప్రోత్సహించ దగినది కాదు అజీర్ణరోగులు, పడిశభారముతో బాధపడు రోగులు ఈ నూత్రమును విస్మరింపరాదు ఎందుచేతనంటే ఎండిపదార్థముల జీర్ణక్రియ నోటిలోనే ప్రారంభ మగును నోటిలోని లాలాజలము తో అది ప్రారంభ మగును ఎండిపదార్థము ప్రధానముగాగల ఆహారము కొలదిసేపుమాత్రమే పొట్టలో నుండును అక్కడ ఎక్కువగా జీర్ణము కావలసిన పనిలేదు తరువాత అది చిన్నప్రేగులలో కిపోవును అక్కడ దానిమీద వైర్మరసము (బైల్) మధురరసము (పేన్ క్రియాటక్ జ్యూస్) ఆంత్రరసము (యిన్ టెస్టినల్ జ్యూస్) కలసపనిచేయును అంతటితో జీర్ణక్రియ పూర్తయియును పై చెప్పిన జీర్ణరసము లన్నియు ఊరధర్మము గలవి మాంసకృత్తుతోకూడిన ఆహారముమాత్రము పొట్టలో (స్టమక్) జీర్ణమగును దానిపైన జారరసము (గేస్ట్రిక్ జ్యూస్) పనిచేయును అది ఆమ్లధర్మము గలది కనుక ఒకే ఆహారములో ఈ రెండు పదార్థములను తీసుకొనినచో ఊరములు ఆమ్లములు ఒకదానిని ఒకటి న్యూట్రలైజ్ చేయును ప్రతిఫలము

అజీర్ణము దానివలన క్రమముగా రోగపదార్థము పేరుకొనును అందుచేతనే పాలు త్రాగి ఎల్లలకు పెరుగు అన్నమును పెట్టరు ఒక రోజున బొంబాయిలో ఒక హోటలునకు నా మిత్రుడు ప్రాఫెసర్ డి రాజగోపాలు ఈ కలన వెల్లితిమి

అక్కడ వడ్డన చేయవాడు ఒక చేతితో ముజ్జిగ పాత్రను మరియొక చేతితో పాల పాత్రను తీసుకొని వచ్చుట చూచి ఆశ్చర్యచకితుడ నైతిని అక్కడ భోజనశాలకు వచ్చినవారు రెండును ఒకేసారి వడ్డించుకొనుట మిక్కిలి ఆశ్చర్యకరము అట్టి అలవాటు అక్కడ ప్రబలముగా నుండుటకు కారణమూహంప జాలము అట్టి అభ్యాసము గర్భము ధీరాన్నముకూడ త్వరగా జీర్ణము కాకపోవుటకు కారణమిదియే దానిలోని పాలు మాంసకృత్తు వరిమండి ఎండిపదార్థము

పోషణకొరకు ఈ రెండు పదార్థములను ఒకే ఆహారములో కలుపుట అనవసరము ఒక్కొక్క ఆహారమును ప్రత్యేకముగా తీసుకొనవచ్చున అట్టి ప్రత్యక్షదుష్ఫలితమును లేకుండ ఈ పదార్థములను కలిపి భుజించినవారు లేకపోలేదు కాని వారి ఆరోగ్యచరిత్రను గొంతకాలము తిలకించినచో వారి ఆరోగ్యము క్రమముగా ధీశించుట ప్రత్యక్షము కాగలదు మాంసాహారము మొదటిలో సరిపోవుటయు తరువాత భేదించుటయు కొంతమందికి అనుభవమే

పై చెప్పిన సూత్రము ననుసరించి పాఠకులకు ఈ క్రింది సందేహము కలుగువచ్చును గోధుమ చిక్కుడు, బరాని మొదలగువా

టిలో మాంసకృత్తు ఎండిపదార్థము కలనయున్నవి వాటిని ఉపయోగించవచ్చునా? అని వాటిని నిర్భయముగను సురక్షితముగను ఉపయోగించవచ్చును ప్రకృతిమాత అట్టి సమైక్యతను గావించినది ఏ విధముగ సమైక్యతము చేయవలెనో అట్టి సమైక్యత వలన దుష్ఫలితములు కలుగవో ఆమెకు మాత్రమే బాగుగ తెలియును ప్రకృతి లేబరేటరీలో తయారైన సమైక్యతను మానవుడు చేయు సమైక్యతను పెద్దతేడా గలదు

మాంసకృత్తుబంధమైన ఆహారపదార్థములను గూర్చి మరియొకమాట చెప్పవలసియున్నది ఆహారములో ఒక మాంసకృత్తుబంధమైన పదార్థమునకన్న ఎక్కువ తీసుకొనరాదు రెండు మాంసకృత్తుతో కూడిన ఆహారమును తీసుకొనిన తిండిపోతులను పెరుగవచ్చును జీర్ణముకాని మాంసకృత్తు వివేతుల్యము ఎక్కువ మాంసకృత్తును భుజి చకుండుట ఉత్తమము చమురుపదార్థము ఎక్కువగా గల బాదమ వేరుశనగ ఎస్తా మొదలగువాటిలో ఎక్కువ మాంసకృత్తు కలదని మరువకుడు కొబ్బరికాయకుమాత్రము మినహాయింపు గలదు

ఎక్కువ ఎండిపదార్థమును భుజించరాదు వరి అన్నము బంగాళాదుంప మంచి సమైక్యత కాదు రెండను ఎండిపదార్థము లగుటవలన ఎండిపదార్థము యెక్కువగును అది పూర్తిగాను సరిగాను జీర్ణము కాదు అది ఇతరపదార్థముల జీర్ణక్రియను పాడుచేయును ప్రస్తుతము మన వారు తీసుకొను ఆహారములో ఎక్కువ ఎండిపదార్థమున్నది అందు జీవతత్వములు లోహాలవణములు లోపించుచున్నవి అందు

చేతనే వారి ఆరోగ్యము ఊయమగుటలో ఆశ్చర్యము లేదు ఈ లోపమును నవరించు కొనవలెనంటే దంపుడు బియ్యమును కూరలను తీసుకొనవలెను కూరలు ప్రధానముగా నుండవలెను

తరువాత ఆమృతములు (అనడ్ ప్రూక్లు) ఎండి పదార్థములనుగూర్చి చెప్పించుదాము ఈ రెంటిని ఒకేసారి తీసుకొనుట యుక్తముకాదు కారణ మిది ఎండిపదార్థములను జీర్ణముచేయుటకు ఔరధర్మముగల లాలాజలము (ఉమ్మి నీరు) కావలెను పండ్లు సాధారణముగ ఆమృతధర్మముగలవి కనుక అవి లాలాజలమును ప్రతిహతిచేయును ప్రతి ఫలముగ ఎండిపదార్థము జీర్ణముకాదు పొట్టలో మండనముఁ ఫెర్మెంటే

గనుఁ చెందును ఇతర వ్యాధులకు కారణ మగును మరియు ములలో చింతపండు చారును నిషేధించవలెను దేశీయ వైద్యులుకూడ రోగమునకు చికిత్స చేయునప్పుడు చింతపండు లేని ఆహారమును పెట్టుదురు

విధిరకములైన పండ్లను ఒకే సారి తీసుకొనుట అంతమందిదికాదు బాగుగావక్యమైన పండ్లను సేవించిన ఎక్కువ దుష్ఫలితము ప్రత్యక్షముగావు

ఈ క్రింది సమ్మేళనములను సురక్షితముగా చేసుకొనవచ్చును పండ్లు పాలు పండ్లు చమురు పదార్థములు మాంసకృత్తు కూరగాయలు ఎండిపదార్థములు కూరగాయలు

ఉమ్మి వేయట

మహాత్మాగాంధీ

‘ఎక్కడబడితేలక్కడ ఉమ్మియుటవలనకలుగు అపాయమును గురించి వ్రజలకు తెలిపి సాయముచేయవలెనని నేను కొన్ని సంవత్సరముల నుంచి ప్రయత్నించుచున్నాను ప్రతిచోట ఉమ్మియుటవలన, చీదుటవలన యేర్పడుచున్న మురికి చాల అసహ్యకరముగానుండి, సంస్కరణ యొక్కడ ప్రారంభించవలెనో తోచకండా యున్నది చిన్నవయస్సులోని బాల బాలికలు చదువుకొనినవారే కాకుండా, చదువుకొనిన స్త్రీ పురుషులకూడా రైల్వే స్టాటు ఫారములమీదను రైలుబండ్లలోను, దుకాణముల ప్రక్కను ట్రాము బండ్లలోను వసారాలలోను వారి యింట్లప్రక్కను—ప్రతిచోటను ఉమ్మియుదురు మన దేశముయొక్కవ

మాలిన్యంతరమగుచున్నది రోగము లంతటా వ్యాపించుచున్నవి పరిశుద్ధతా సందేశమును వ్యాపింపజేయుటకు గాను స్వచ్ఛంద సేవకులు పూనుకొనరా?” అని ఒక సోదరి వ్రాయుచున్నది ప్రతిచోట ఉమ్మియుట చెడు అలవాటు తరుచు దానిని గురించి వ్రాయుచునే యున్నాను పరిశుద్ధత ఆరోగ్య విధానములు సామాన్యమైనవికూడ మన దేశములో యెవరికిని తెలియనందువలన కలిగిన, ఇంకింతని చెప్పుటకు వీలులేని అజ్ఞానము లోని భాగమే దురభ్యాసము కొన్నిరోగములు లేకుండా చేసుకోవలెనంటే మనం తప్పక విడువవలసిన దురభ్యాసమిది విలేఖరి నూచన నిజానికి చాల మంచిది

*స్వాభావిక జీవనము చికిత్స

1 సర్వరోగములకు కారణము

ప్రజల అనారోగ్యమునకు దా రిద్యోమునకును ప్రభుత్వ మవలంబించిన కే ద్రీకరణ విధానమగు ప్రభుత్వపురీతియే కారణమని కారణములకై పరిశోధించినవారు తెలిసకొన గలుగుచున్నారు ఏలననగా అదివరకు ఎక్కడినారు అక్కడనే ఉండి వస్తూన్నట్టి చేసే వారు కావలసినవారు వారినుండి ఆ వస్తువులను సూటిగా సంపాదించుకొనేవారు క్రిందటి ప్రభుత్వపు యేర్పాటు ప్రకారము ఎక్కడెక్కడ ఉత్పత్తి అయిన వస్తువులును బస్తీకి రావటం అక్కడనుండి కావలసిన వల్లెలకు తీసికొనిపోవుటయు జరుగుచున్నది దీనికి కేంద్రీకరణవిధానమనిపేరు ఇందు వలన లాభ మంతయు బస్తీలో ఉండేవారికిని నష్ట మంతయు ఉత్పత్తి చేసినవారికిని కొని వస్తువును వాడుకొనేవారికిని గలుగుచున్నది

ఇప్పుడు వస్తువులు మరలమీద తయారగుచుండుటవలన అనేకమంది వృత్తులు పోయినవి నిర్మాణకౌశలముగూడ నశించినది మనస్సుతో పని లేదు ఫ్యాక్టరీలో యేదో మరకు ఫీడింగు చేస్తే సరిపోతుంది పూర్వ మట్లు గాక దేహ పరిశ్రమకు నిర్మాణకౌశలమునకు తెలివి గూడా కావలసి యుండెడిది జరులకు పని లేదు తెలివి ఉపయోగించిన లాభము లేదు అందువలన నిర్వ్యాపారులైరి జీవిత అవసరములను సంపాదించుకొనటలో పోటీ పడవలసవచ్చెను ఇందువలన స్పర్ధ అనూయ ఓర్వ లేనితనము, దురాశ నిరాశ మొదలగు మానసిక దోషములు యేర్పడిన ఇట్టిది

పోవలయుననిన యెక్కడివారికి అక్కడి వస్తువులను, ఉత్పత్తి పంపకములను చేయు నట్లు చూడవలెన దీనికి వికేంద్రీకరణ విధాన మని పేరు

2 మ ర ది య్య ము

కర్కశిరుగలిలో వినరినబియ్యమునందు బియ్యముపైనుండుతత్వడు నిలచియుండుటవలన అందులి పోషకద్రవ్యము లన్నియు చెక్కుచెదరక నిలచియుండున పాండువు అంజు మలబద్ధము, శ్వేతకుసుమము శుక్లనప్తము పాలతల్లికి పాలు లోపించుటకు కారణముగా చెప్పబడిన 'బి విటమిన్ లోప మిందుండదు కేంద్రీకరణ విధానమగు ఫ్యాక్టరీలలో తెలుపుచేయబడిన బియ్యమునందు పోషకశక్తులును బి విటమిను నశించిపోవుచున్నవి ఈ బియ్యమును తినినవారియందు రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోయి వీరు అంటువ్యాధులకు గురియై మరణించుచున్నారు పూర్వ ప్రభుత్వము యిట్టి బియ్యము గ్రామములలోనికి రా ననుమతించినందువలననే యీ అనిష్టము చుట్టుకొన్నది

2 మ ర వ త్త ము లు

గొప్ప వైజ్ఞానికవేత్తల న రేయేమన్నాడు? ఆరోగ్యమునకు వత్తమునందు మెత్తదనము సరంధతయు, తడిపీల్చుకొనుగుణమును అవసరమనియు అట్టి చేతితో వడికి చేతిమగ్గములమీద నేసిన వత్తమునం దుండునే గాని మరమీదవడికి మరమీదనేసిన వత్తము నం దుండ దన్నాడు పూర్వపు ప్రభుత్వము ఇట్టి వత్తముల ఫ్యాక్టరీలను ప్రోత్సహించినందున ప్రజలు మరలపై ఆధారపడవలసి వచ్చి

నది నిర్వాహకమును పెచ్చు పెరిగినది ప్రజలు సోమరులైరి

3 కృత్రిమపు యెరువులు

భూమిమీద వివరీతముగా పండింపవలయునను దురాశతో ప్రజలు కృత్రిమపు నిరింద్రయపు రాసాయనికపు ఔషధపులు వాడనారంభించిరి ప్రభుత్వపు వ్యవసాయశాఖవా రిట్టివారు భూమికి చెరువు చేయునని పరిశోధించి తెలిసి కొనియు యేకారణముననో ప్రజలను యీ యెరువులను వాడుటకే ప్రోత్సహించిరి ఇందు వలన భూములయంద డ్రేకము ఎక్కువై పంటలు యెక్కువగును అయితే అట్టి పంటలయందును ఉద్రేకగుణ ముండును ఆ పంటలు తిని వారి నాడలయందును ఉద్రేకగుణ ముండి అనేక రోగములకు కారణ మగును గాన సాధ్యమైనంతవర కిట్టి లోహసంబంధమైన రాసాయనికపు ఔషధపులను ప్రజలు వాడుట వలన ప్రజారోగ్యము చెడును

4 పచ్చికబీడుల ఆపకకృత

ఒక తూరి శాస్త్రురు గురస్వామి మొదలి యారు తన ఉపన్యాసమున పచ్చిక మేవక ఎండి కుడితి మొదలగువానితో పెంపబడిన ఆవులవలన లభించు పాలయందు మన ఆరోగ్యము వృద్ధిచేయునట్టి సేంద్రీయలవణము లుండ వనియు అట్టి పాలవాడుకవలన ప్రజల ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందక చెడిపోవుచుండునని చెప్పి యుండిరి ప్రజలనుండి ఎక్కువ పన్ను వసూలు చేయుటకు ప్రభుత్వమువారే బీటి నేలలమీద పొగాకు మొదలగు వైరులను ఉత్పత్తిచేయుటకు ప్రోత్సహించిరి కొన్నిచోట్ల నిర్బంధించినట్లును మ కు తెలియును తినటకు మంచి పచ్చిక దొరకనందున ఆవులు పాలివ్వ

మానినవి తల్లులకు సరియైన ఆహారము లభింపక బిడ్డలకు సరిపోయిన పాలు లేక శిశుమరణముల సంఖ్య పెరిగినది ఆహారానికి తోడుగా వాడుచున్న పాలు పెరుగుల లోటునలన ప్రజల ఆరోగ్యభాగ్యములు క్షీణింపసాగెన

5 ఆరోగ్యము సుగూర్చిన అశ్రద్ధ

దేశములో మిల్లులు వృద్ధియై వివలెయందులది ప్రజల వృత్తులు క్షీణించినవి అందువలన వారు మిల్లులలో పనిచేసి పొట్ట గడుపుకొనుటకు పట్టణములు చేరిరి అచట చాలిచాలని యిండ్లలో అరాకలితో జీంచుటవలన వారి ఆరోగ్యము చెడినది విద్యావిహీనతవలనను మూర్ఖతవలనను అశ్రద్ధవలనను గూడ ప్రజల ఆరోగ్యము దిగనాల్గ నారంభించెను

6 మనకులోపించినస్వాతంత్ర్య మెట్లుచేకూడను? మన పరాధీనతకు దారిద్ర్యమునకును, అరారోగ్యమునకును కేంద్రీకరణనూత్రిము మీద నడచిన పూర్వప్రభుత్వముల నడకయే కారణ మని తెలుసుకోవలెను వెనుకటి పద్ధతులతో గ క వికేంద్రీకరణ పద్ధతులతో ప్రజలను పరిచ లింపవలెను ప్రజలు నిగ్రహము నేర్చుకొని తమను తామే పరిచ లించుకొనుటకు నేర్చుకోవలెను గ్రామ పున ర్మాణమునకై మద్రాసు ప్రభుత్వము తలపెట్టిన విధాన మందుకు అనుకూలముగా నున్నది

7 ప్రకృతి వైద్యము

మందులవాడుకను ప్రకృతి వైద్యము వప్పుకొనదు మందులు విషములు టీకాల రసము మొదలగు వాని వాడుక లేనందున ప్రజల దేహమునందట్టి మురికిని చేర్చనక్కర

లేదు అంతటనూ లభించే జలము సూర్య కాంతి, గాలి, మృత్తిక మొదలగు పదార్థము లతో చికిత్స చేయబడును కలుపుట నూరుట వండుట భస్మము చేయుట మొదలగు ప్రక్రియ లుండవు ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకునేందుకు గూడా 5 6 సంవత్సరములు పట్టుదు సామాన్యమైన తెలివిగలవారు 1 సంవత్సరములలోనే ఈ విద్యను నేర్చుకొనగలరని ఇందు టెక్నిక్ గాని పాథానాళిక పదములుగాని యెక్కవగా నుండవలసిన సులభముగానే రోగి యీ పద్ధతులను అవలంబించి వీలుగా నుండును

8 స్వయంపోషక పద్ధతులతో గ్రామ

పునర్నిర్మాణము

ఈ సందర్భములలో గ్రామ స్వయంపోషక సంఘమువారి పద్ధతులు మన మవలంబింప వచ్చును ప్రజల అన్నము, వస్త్రము, ఆరోగ్యము ఐశ్వర్యము అర్హత్యాశ్రియములని యెరిగి వానిని సమగ్రదృష్టితో చూచి తదను గణముగ వ్యవహరించిన ప్రజలకు సంపూర్ణ సౌఖ్యము చేకూరును

9 ఎక్కా తరిదియతు కేంద్రములు అందును

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

గ్రామ స్వయంపోషక సద్ధాంతము మీద గ్రామ పునర్నిర్మాణము చేయుటకు ప్రతి ఎక్కా కేంద్రమునందును ఒక తరిదియతు శిబిరము యేర్పాటుకావలెను ఆ కేంద్రమున ఈ క్రింది చికిత్సా పరికరములు అమృతము నకు సద్ధముగా నుంచవలెను

- | | | |
|----|--|------------------------|
| 1 | 1000 ఖద్దరు దుప్పట్లు | } చురుకు కట్టు |
| | 108 × 50 అంగుళములు | |
| 2 | 1000 ఖద్దరు తువాట్లు | } శీతకట్టు |
| | 72 × 27 అంగుళములు | |
| 3 | 500 కంబళ్లు 108 × 54 | } కట్టు విషాది |
| 4 | 500 దిన్న కంబళ్లు 72 × 80 | |
| 5 | తొట్టిస్తానము చేయుటకు | 150 తొట్టులు |
| 6 | మలసాధక చేయుటకు | 100 యెనిమాస్టెలు |
| 7 | రంగు సూర్యకాంతి తో చెమట పట్టించు కొనటకు | 50 ఆదిత్య పేటికలు |
| 8 | ఆరిత్య పేటికలో అమర్చుటకు | 750 గులరీ |
| | 14 × 12 సైజుగల | 1050 రంగు అద్దములు |
| 9 | వర్షోదకము తయారు చేయుటకు | 2000, యేడురంగుల సీసాలు |
| 10 | 1 రీము రంగు అద్దపు కాకితములు | |
| 10 | కేంద్ర చికిత్సాలయము కళాశాల వీని కగు అందాకావ్యయము | |

జిల్లా కేంద్రము లందును ఎక్కా కేంద్రము లందును ఎనిచేయు ఉన్నత విద్య గడించిన ప్రకృతి వైద్యులకు తరిదియతు లిచ్చుటకు ప్రతి బాషాభాగమునకు ఒక ప్రకృతి వైద్య కళాశాల ఉండవలెను దాని కనుసంధముగా ఒక చికిత్సాలయమును పరిశోధక కేంద్రమును ఉండవలెను ప్రస్తుతము తెలుగు భాషలో విద్యను బోధించుటకు పండితులను మేము సమకూర్చగలము ఇతర భాషలలో గూడ బోధింపగల పండితులు లభించినంతనే మిగతా బాషాభాగములందును యిట్టి కళాశాలల స్థాపనవచ్చును ఇప్పటికి తెలుగు దేశములో స్థాపించే ప్రకృతికళాశాలలో తెలుగు

విద్యార్థులకేగాక యితర భాషలవారి కొరకు కొలది మంకి యింగ్లీషులో ప్రకృతివైద్యము బోధించెదము ఒకకళాశాల చికిత్సాలయము పరిశోధనకేంద్రములకు సంవత్సరము కు ఘనమారుగా యీక్రింది వ్యయములు సరిపోవచ్చున

1 4గురు పెద్ద పండితులు	7200
2 4గురు చిన్న పండితులు	4800
3 4బోధకులు	3600
4 10 పనివారు	4800
5 ఇతర వ్యయములు	4600
	<hr/> 25000

II మా మనవి

1 మరబియ్యము వల్లెలలోకి రాకుండా చేయవలెను గ్రామ పునర్నిర్మాణ పరిశోధనకై యెన్నుకొనిన గ్రామములలోని కిట్టి బియ్యమును రాసీయరాదు

2 మరను వడికి మరను నేనన వస్త్రములు యొక్క గ్రామములలోనికి రాసీయరాదు

3 కృత్రిమపు యెరువులు మానుపించివశువుల గెత్తము గొర్రెల పడక శోనే యొక్క గ్రామములలో పంటలుపండింపవలెను పచ్చిక బీళ్లను వృద్ధిచేసి క్షీరసంపదను పెంపు చేయవలెను

4 ఆహారధాన్యములను ప్రత్తిని బాగుగా పండింపవలెను

5 రాల్తుపర్శిమను వృద్ధిచేసి దానికి సరిపోయిన ప్రత్తిని గ్రామములలోనే పండింపవలెను

6 ప్రకృతివైద్యమును ఆదరించి ప్రజలకులభింపజేయవలెను ఇందువలన ప్రజలలో నియమ జీవనము వృద్ధియగును తిక్తమక యగు మందువైద్యముల మోసము లో బడిపోక ప్రజలు స్వయంపోషక సద్ధాంతము కవలంబింప యిందవలన వీలేర్పడును

7 ప్రతి భాషాభాగమునకు ఒక ప్రకృతివైద్యకళాశాలను ప్రభుత్వమువారు స్థాపించి నడుపవలెను ప్రతి కళాశాలకును అనుబంధముగా ఒక చికిత్సాలయమును పరిశోధక కేంద్రమును ఉండవలెను

తేనె

తేనె చాల మధురముగ నుండును పుష్పములనుండి తేనెటీగలు చేత సంపాదింపబడినది కావున మంచి సువాసనగ నుండును

ఇది కూడ మనకు ఆహారము పుష్పి కలుగుజేయును ఇందు కర్బనోదజములు, చక్కెర ద్రావకములు (వీడ్స్) ఇవి పుల్లని పెదార్థమును తయారుచేయవు కాని ఆహారము జీర్ణమగుటకు సహాయపడను సువాసనను రుచిని కలుగుజేయు చమరులు రక్తము ఎముకలు మాంసపుకండలు నిర్మాణమగుట కవసర మగు ఇతరపదార్థములు కలవు

ఎల్లలకముఖ్యముగా పుట్టినప్పటినుంచి తేనె పోయుట శ్రేష్ఠము

శిశువోషణ

స్త్రీయొక్క గర్భాశయములో పురుషశక్లము ద్వారా ప్రవేశించు బీజము గుండునూది యొక్క తల అంతఃకుంఠన. ఈ గర్భాశయములో బీజముప్రవేశించినట్లు గుర్తువచున బీజముపడిన మాసములోనే బహుశ్చ ఆగి పోవును. ఆబీజము గర్భమునప్రవేశించిన లగాయతు దానికి ఆహారము అవసరము ఒక విత్తనములోనుండి వచ్చు మొక్కకు యాహారము ఆవిత్తనములోనే ఇమిడియున్నట్లు పురుష బీజమునకు కావలసిన యాహారముకూడ ఆ బీజముచుట్టునున్న రక్తములోనే కలదు. ఈ యాహారము అయిపోవులోపుననే కొద్దికాలములోనే ఒక ఆవయవము ఏర్పడును. ఇది ఆహారతిత్తి పేగులు ఊపిరితిత్తులు మూత్రాండములు చేయవనిని నిర్వర్తించును. దీనిని మావియందురు. శిశువు గర్భములోనున్నంత కాలముతల్లికిబిడ్డకుసంబంధించిన అవయవము గర్భకాలము తొమ్మిది నెలలు తల్లియొక్క రక్తము శిశువును పోషించుచు మలినమును తొలగివేయును. ఈనిర్వహణమంతయు మావి ద్వారానేజరుగును. గర్భాశయములో కొంత కాలమైనతరువాత బొడ్డుత్రాడుతో అండము నకును, మావికినిసంబంధము ఏర్పడుచు ఈ బొడ్డుత్రాడుచుందు మూడురక్తనాళములు మొదలైన అనున్నటిపారతోన, టిస్యూలతోను పెనవేయబడును. అందు రెండు రక్తనాళములు బిడ్డయొక్క మలినమును వినర్జించుటకుగాను దానిని మావివద్దకట్టినకొనిపోవును. మూడవనాళము ఆహారమును గాలిని అండజేయును. తిరిగి మావికిని తల్లియొక్క రక్తప్రవాహమునకును సంబంధ మేర్పడును. మావియొక్క చిన్న చిన్న రంధ్రములు (టిస్యూలు) ద్వారాద్రవములు వాయువులు

మాత్రమేపోవుచుండును. అందుచేతఆహారము మలినము ద్రవరూపమున నుండవలెను. అప్పుడే వీటిని స్వీకరించుటకును వినర్జించుటకును వీలుగను. ఈ విధముగ గర్భములోనే శిశువు తల్లితో సంబంధము లేకుండజాగ్రత్తగ ఉంచబడుటచే గర్భిణీకాలమున తల్లికి సంభవించు నకల జాడ్యముల బారినండి శిశువు సురక్షితముగ ఉండవలగుచున్నది. ఈ నాభిత్రాడు శిశువు జ్వించు నపుడు షుమారు ఇరువది యడుగుల పొడవుండును. ఈ త్రాడు చాలము ఖ్యమైనది. ఏలయన శిశువు న్యయముగ ఊపిరిని పీల్చగలుగువరకు తల్లినుండి ఈత్రాడు ద్వారా గాలి శిశువుకు పోవుచుండును.

శిశువు సురక్షితముగ నుండుటకు ఉపకరించుచున్న మరి యొక ముఖ్య పదార్థము జలము. లేక ద్రవము. ఈ ద్రవములోనే శిశువు తేలుచుండును.

బయటనుండి కలుగు ఒత్తిడివల్లగాని గర్భాశయముయొక్క గోడల వత్తిడివల్లగాని శిశువుకు ప్రమాదము కలుగకుండ ఈద్రవము కాపాడును. బయటి ఉష్ణోగ్రతలోని అకస్మాత్ మార్పుల బారినండి శిశువును కాపాడున. తల్లి క్రిందపడినప్పుడు కాని, కడుపుమీద దెబ్బ తగిలినప్పుడుగాని శిశువుకు ప్రమాదమును కలుగ నివ్వదు. తల్లికిఅపాఖ్యము లేకుండ శిశువుగర్భములో అటునిటు తిరుగునట్లు చేయును. పై విషయములను బట్టిచూడ శిశువుయొక్క ఆరోగ్యము బలము మొదలగునవి తల్లిద్వారా లభించు పదార్థములమీద ఆధారపడి యుండునట్లు తెలియుచున్నది. ఆయితే అతని శరీరారోగ్యము మాత్రము తల్లిచేతిలో నున్నది. దురదృష్టమువలన శిశువుతల్లియొక్క

గర్భములో నున్న కొమ్మిదిమానములు ఉపే
క్షింపబడుచున్నవి

ఆహారజీర్ణము వినర్జన అను రెండు ప్రధాన
వ్యాపారములమీద ఉత్తమాంగ్యము ఆధార
పడియున్నది ఈ రెండు వ్యాపారములలోను
సహజస్థితి నుండి కలుగు మార్పులు కొన్ని గర్భి
ణీస్త్రీకి యనుభవములే మనశరీరమందలి జీవ
కణములను వృద్ధిచేయుటయే ఆహారముయొక్క
పనిభునరూపముననున్న ఈయాహారమంతయు
జీర్ణమగుటలో ద్రవముగ మార్పబడుచున్నది
ఆహారము చిన్న ప్రేగులలోనికి వెళ్ళునప్పటికి
ఆయాహారములో పోషణకు సంబంధించిన పదార్
థములన్నియు సూక్ష్మరూపములోనికి విడదీయ
బడిరక్తములో ప్రవేశించును దీనిని రక్తము శరీర
మందలి ప్రతిజీవకణమునకు తీసికొనిపోవు
చున్నది, గర్భిణీస్త్రీ విషయములో మావికి
కూడ తీసికొనిపోవుచున్నది

అన్ని జీవకణములకు ఒకేవిధమైన ఆహారపదార్
థము అవసరము లేదు కావున మిశ్రమాహార
మును (అన్నివిధములైన జీవకణములకు సయో
గించు ఆహారపదార్థములు) అవసరము యుక్తా
హారము లేకున్నను మానవుడు చాలకాలము
జీవించుట కవకాశమున్నది కానెల్లయొక్క
గర్భములోని శిశువు ఎదుగుచున్నప్పుడు తల్లి
యొక్క ఆహారములో ఆహారపదార్థము
లన్నియు తగుపాళ్ళలో నుండుట అత్యవసరము
గర్భిణీస్త్రీలకు నక్రమాహారము నివ్వవలయు
ననుట పొట్టండ అమితాహారమును పెట్ట
వలయుననికాదు ఏది పెట్టవచ్చునో ఏది పెట్ట
కూడదో యోచించవలెను ఏది ఎక్కువవుష్టి
నిచ్చునో ఏది తక్కువవుష్టిని ఇచ్చునో తెలిసి
కొనవలెను అమితాహారమును తినుట కలన

శిశువు స్థూలముగా నుండును అందుచేత
ప్రసవించుట కష్టముగ నుండును అయితే ఆ
శిశువు ఆరోగ్యముగా నుండడు చాదస్తము
చేతగాని, తల్లివ్వచేతగాని ఆహారనియమమును
పాటించుటయు ప్రమాదకరమే అందుచేత
ఆహారశాస్త్రముస్త్రీలకు బాగుగ తెలిసిఉం గాలి
గర్భిణీస్త్రీ ఎక్కువ పండ్లను తినచో ఆమెకు పుట్టు
శిశువు తూకము జాస్తగా నుండును

ఎల్లలకు కవలనన ఆహారపదార్థములలో చాల
ముఖ్యమైనది సున్నము ఇది శరీరమందలి
ప్రతికణములోను వివిధ మొత్తములలో కలదు
అయితే ఎముకలకు, పండ్లకు ఎక్కువ సున్న
మవసరము ఈసున్నముమీదనే వాటివృద్ధి
మాధారపడియున్నది గర్భములోని ఎండము
నకు మూడుమానములు దాటినతరువాత ఆ
ఎండముయొక్క పండ్లు ఎదుగ గారంభించి
పుట్టుకకాలము వచ్చు పుటికి ఆపండ్లమీద
ఎంగాణీ ఏర్పడును రెండవ పరుసవళ్ళకూడ
అప్పుడే ఎర్పడును తల్లిశరీరములో సున్నము
తక్కువగా నున్నయెడల శిశువుకు ఎక్కువ
నష్టము కలుగును ఈ నష్టమును కూడ
తీయుటయు కష్టము

ఖనిజములు విటమినులు కూడ చాలముఖ్యము
పచ్చికాయల పండ్లు ఆకుకూరలు మొద
లగు వాటిని గురించి ఆహారశాస్త్రపరిశోధకులు
ఎంతయో చెప్పయున్నారు పీటియందు విట
మినులు ఖనిజములు అమితముగ నున్నట్లు
చెప్పుచున్నారు పచనముచేయని పండ్లలోను
కూరగాయలలోను పాలలోను విటమినులు
విస్తారముగ నున్నవి కూరగాయలను ఎంత
తక్కువకాలములో వండిన అంత శ్రేష్ఠము
వాటిని ఉడక జెట్టిననీరును పులుసులో ఉపయో
గించవచ్చును దీనికి కారణమేమన అనిళ్ళలో

కూరగాయలలోని విటమినులు ఖనిజములు శరీరియందును

లోపలనుండు మలినమంతయు మూత్రమండములు ఊరితిత్తులు చర్మము పేగులు ద్వారా పోవును ఈ నాలుగింటిలో మూత్రమండములు చేయుపని యెక్కువ అవి రక్తములోని మలినమును లాగ్కొని బయటకు విసర్జించును ఇప్పుడు గర్భిణీ స్త్రీ యొక్క మూత్రమండములకు పని యెక్కువ ఏలయన అవి ఇద్దరి మలినమును బయటకు విసర్జించవలయున్నది శిశువునండి వచ్చు మలినము తక్కువఅయినప్పటికి తల్లి యొక్క మూత్రమండములకు ఎక్కువ పనిని కలుగజేయు లక్షణము దాకి కలదు అందుచేత అనేక చిక్కులు ఏర్పడును ఈ చిక్కులు పోవలెనన వండ్రనములను నీళ్ళను అమితముగ వుచ్చుకొనవలయును

మన శరీరములోనుండు మలినమును చర్మము బయటకు విసర్జించి మనకెంతమేలొనరించుచున్నదో మనము గమనించుటశీదు దీని విషయములో మనము కడుశ్రద్ధ తీసకొనవలెను చల్లనిగాలి వీచుచున్నప్పుడు చెమట గ్రంథులు దినమునకు 12 జొన్నుల చెమటను విసర్జించును ఎండలు తీవ్రముగా నున్నపుడు ఎక్కువ చెమటను విసర్జించును చర్మముమీది రంధ్రములు (పోర్లు) సక్రియముగా పనిచేయవలయునన్న ఆ రంధ్రములలోని మట్టి పోవునట్లు శరీరమును పరిశుద్ధము చేయవలయును కాబట్టి ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యా యేమి రసజ్ఞాన శాస్త్రరీత్యా యేమి స్నాన మవసరము అందుచేత గర్భిణీస్త్రీ దినమునకు రెండుపర్యాయములు విధిగా స్నానము చేయ

వలెను చర్మరంధ్రముల ద్వారా చెగుట విస్తారముగా బయటకు వచ్చిన మూత్రమండముల పని తగ్గును

గర్భాశయము పెద్దది అగుటవలన పేగులుకు ఒత్తిడి ఎక్కువ అగును దీనివలన గర్భకాలమున మలబద్ధము సంప్రాప్తించును ఈమల బద్ధము పోవుటకుగాను ఆహారనిమమును జాగ్రత్తగా పాటించవలెను ద్రవరూపము ననున్న ఆహారమును ఎక్కువగా తీసకొనవలెను ఎచ్చికాయలను కూరగాయలను తినవలెను గర్భిణీస్త్రీ కష్టపడి పనిచేయుట మంచిది సుఖమారముతో పనిచేయుకుండ ఉండరాదు మలబద్ధకము ఉన్నచో తరుచుగా ఎనిమూచేయవలెను

ఊరితిత్తులు బాగువులును గాలిని (కార్బన్ డయాక్సైడ్) విసర్జించును ప్రాణవాయువు ఆహారముతో కలియునప్పుడు బాగువులును గాలి వీచుచున్నది ఉచ్చాన్నమువ్వారా ఊరితిత్తులలోనికివచ్చి రక్తముద్వారా శరీరమునుండి బయటకు విసర్జింపబడు ప్రాణవాయువు గర్భములో నున్న శిశువుకును తల్లికిని చాల ఆవశ్యకమైనది ఇతర కాలములకంటె గర్భముతో నున్నంతకాలము తల్లికి పరిశుద్ధ వాయువు విస్తారముగా ఉండితిరవలెను శిశువునకు తగినంతప్రాణవాయువు లేనిచో తల్లి యొక్క గర్భములో ఇటునటుపొడుచుచుండును అట్టి సమయమున ఆకడలిక తల్లికి స్పష్టముగ కనబడు చుండును తల్లికి, శిశువుకు ప్రాణ వాయువు తగినంతగా నుండుటకుగాను కిటికి తలుపులను తెరవవలయును సాధ్యమైనంత మట్టుకు జననమూహమునకు దూరముననుండ

వలెను ఇట్లుచేయుటవలన బౌద్ధులును గాలి కూడ తగులదు

సూర్యరశ్మివలన ఎటుమిను (డి) కావలసంత ఎర్పడును శిశువు జన్మించినతరువాత సూర్య రశ్మిఎంతయవరమో జన్మించుటకుపూర్వము కూడ అంతయవనరమే సూర్యకిరణప్రసార స్నానమువలన తల్లిశరీరమండలిటిష్కాలలోనే విటమిను (డి) ఏర్పడును ఈవిటమినులోకొంత రక్తముద్వారా గర్భములోని శిశువు శరీర ములో ప్రవేశించును ఈవిటమినువలన ఇద్దరకు కలుగుమేలు అపరిమితము ఏలయన శరీరమునకు కావలసిన ఖనిజములను ఉపయోగించుటలో శరీరము కుడి నహాయవడుచున్నది తెలివిగలతల్లి ఆహారవిషయములో ఎంతజాగ్రత్తగాను శ్రద్ధగాను ఉండునో అంతజాగ్రత్తతోను శ్రద్ధతోనే విస్తారకాలము సూర్య రశ్మిలోనే పనిచేయు ప్రయత్నించుచుండును సూర్యరశ్మిలో పనిచేయుటవలన నరములు మనస్సు నిశ్చలముగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండును నిద్రాబాగుగాపట్టును ఇవ్విషయమున శ్రద్ధాహీనురాలను తల్లి తనకును తన బిడ్డకునుఅవకారము చేయుచున్నది నరములకు కండరములకు అమితశ్రమను కలుగజేయువను

లలో వివేకము న పయోగించవలెను గర్భిణీ స్త్రీఅన దినము కొంతమారము నడచుచుండుట మంచిది అయితే గర్భిణీస్త్రీలు అతిసులభముగా అలసపోవుదురు శ్రమ పోవుటకుగాను మధ్యమధ్యవిశ్రాంతి తీసుకొనుట మఖ్యము పదిమిషములు పడకమీద వెల్లగిత్తుల పండుకొనిన చాలును శ్రమయంతయు అత్యద్భుతముగ మటుమాయమగును కావున అనుదినము ఈవిధమున అనేకపర్యాయములు పరుండుట మంచిది అందుచేత గృహమునకు చాలదూరములో గర్భిణీస్త్రీ పనిచేసుకుండుటయు కండరములకు శ్రమకలుగ కరవపనులను చేయకుండుటయు మంచిది బరువు ఎత్తుట వల్లను పాత్రీలువగైరాలను తోముటవల్లన బట్టల నుతుకుటవల్లను తొందరగా మేడమెట్లనెక్కి దిగుటవల్లను అతితల్లిరతముగ అలగుట కలుగును అకాలవస్త్రము లేక గర్భస్రావము కూడ కలుగవచ్చును

దుస్తులువిషయము కూడ మనము ఆలోచించవలయున్నది బట్టలువలన గర్భిణీస్త్రీయొక్కస్తనముల మీదను కడుపుమీదను ఒత్తిడి ఎక్కువగనుండరాదు ఆమెధరించు దుస్తులు ఎంత తేలికగనున్న అంతమంచిది

ప్ర కృ తి వైద్య గ్రంథ మాల

ఆంధ్ర ఆంగ్ల హిందీ భాషలలో దొరకును ఈగ్రంథములు కొలది గ్రంథాలు మాత్రమే అమృతమునకు ఉన్నది వానిని ప్రకృతి చందాదారులకు మాత్రమే పంప మాకు బాధ్యతగలదు వారికినను బెంటనే ఆర్డరివ్వకున్న గ్రంథములు అయిపోయినచో పంపజాలకుండుము అయిపోయిన గ్రంథములను కాగితం కరువువల్ల ఇంతలో అచ్చుతయకపోవచ్చును అమూల్యమైన ఈగ్రంథనిక్షేపమును సేకరించి కాపాడుకొని తనూలమున ఆరోగ్య భాగ్యము నభివృద్ధి చేసికొనగోరువారు బెంటనే ఆర్డరివ్వవలెను ఆలసిందిన ఆరాధనము కలుగు

గ్రంథముల పట్టికకు వ్రాయుడు

మేనేజర్ కృతి బెజవాడ

ప్రజల ఆయురారోగ్యములు వృద్ధిపొందుటకు మందు వైద్యులు యేమేమో చేశామంటారు మందు వైద్యమునైన ఉపయోగమును పొందుటలో పేదవాని గతి యెట్లున్నదో అష్ట విశ్వర్యములతో తులతూగు భాగ్య వంతుని గతి అట్లనే ఉన్నది నిరుపేదగా చేయబడిన భారతదేశము భారతీయుల గతి కన్న రాకీకొండలలో బంగారముతో తుల తూగుచున్న అమెరికా అమెరికన్ గతి అట్లనే ఉన్నదని డాక్టరు విండేల్ చెప్పుతున్నాడు

లండనులో జరిగిన వైద్య సభ నువక్రమిస్తూ సర్ జేమ్సు బార్ యేచున్నాడంటే బాగా పేరుపడిన అసంఖ్యాకము లైన అమెరికా లోని చికిత్సాలయములలోనికే వెళ్ళకనువస్తే అక్కడ యేమి జరుగుతుందో యెరుగుదురా? అచ్చట మిమ్ములను సఖిభివర్ణంతరమూ పరిక్ష చేస్తారు అదికూడా మన పద్ధతిలోని డబ్బునువట్టి బర గుతుంది చికిత్సకూడా మన పద్ధతిలోని డబ్బునువట్టి ఉంటుంది దీనికే మూడు మొదలుకొని ఆరు వందల డాలర్లు ఖర్చు అగుతుంది ఇంత ఖర్చు అయినా యేమైనా ఉపయోగము ఉంటుందా అంటే అదీలేదు

డాక్టరుగారి టాకు టీకులతో రోగిని దిగ్గజము చెందించేసే రోగికి అరము కాని భాషలో స్క్రిప్టు వ్రాయుటకీనే సరిపోతున్నది రోగికి యేమన్నా ఉపయోగ పడుతున్నదా అంటే పూర్ణాను స్వారామే కిందటి రోజువరకూ బాగా అరోగ్యవంతులు గానే ఉన్నారని రోగము వచ్చిన తరువాత కూడా సమర్థులైన మందు వైద్యుల చేతుల

లోనే ఉండి చాలా త్వరగానే అనువుల బాస ప్రఖ్యాత అమెరికన్ల గూర్చి చెబుతాను తక్కువ రకమువారు యెంతమంది అకాల మృత్యువార బడేదీ మనకు అవసరము లేదు విండేల్ విల్కి ఈ రాజకీయవేత్త చావు విని ఒక అమెరికాయే గాక ప్రపంచ మంతా ఒక్క తడవ కంపించింది ప్రయాణ బడలి కను తీర్చుకొనుటకై మందు తీసుకొన్నాడు కొద్ది రోజులు గడచిందో లేదో విల్కి చనిపోయినాడని ప్రతికలన్నీ ప్రచురించినాయి ఆల్ స్మిత్ - ఈ సైనికుని ఎరుగనివారును ప్రేమించనివారును లేరు ధనికులే గాక బీదలుకూడా యితనిని ప్రేమించేవారు ఎండ వేడిమిని భరించలేక చల్లబడటకుగాను మందుల సేవించాడు నాలుగు రోజులు గడచినాయో లేదో మందు వైద్యము మింగివేసింది

జార్జి వాషింగ్టన్ అమెరికా స్వాతంత్ర్యోద్యమమునునడిపి జాతీయ పభృత్యమునకు ప్రప్రథమ అధ్యక్షుడైన జార్జి వాషింగ్టన్ పని యేమైందో తెలుసు కొందాము చరిత్రను బట్టి మన కేమి తెలుస్తుం దంటే అప్పటివరకు బాగా అరోగ్యవంతుడు గానే ఉన్నాడు వరములోకూడా చాలా మైళ్ళు స్వారి చేశాడు ఆ పెద్ద జుట్టు అంతా వర్షముతో తడిసిపోయింది దాగ్లో జలుబు చేసింది వైద్యునికి చెప్పంపాడు హాజరయ్యాడు వాషింగ్టన్ దేహమునుండి అరవైంటు రక్తమును తీసి పరీక్షించాడు దేహమే రోగమును నయము చేస్తుందను నమ్మకము లేక వైద్యుడీ పని చేశాడు శిశి బొనుగుల రక్తముతోను దేహ

బలమే క్షీణించి పోయింది రెండు రోజులు గడిచిందో లేదో స్వర్ణాధిపతి ఎలుపును అందు కొన్నాడు

అటపాటలలో పేర్పొందిన తెక్కు రికార్డుకు కూడా యిదే గతి పట్టింది కొద్ది సుస్థిగా నుండి మందుల సేవించాడు నాలుగు రోజులు గడచినాయో లేదో సాయుజ్యాన్ని పొందాడు

ఇరువదవ శతాబ్దము తొలిభాగములో చలన చిత్ర ప్రదర్శనములో ఒకడుగా పేరొందిన రూడాల్ఫు వాలెన్ టినోకు కూడా యిదే గతి పట్టింది జబ్బుగా నున్న దని తోచగానే మందుల సేవించాడు త్వరలోనే యమదర్శనాన్ని పొందాడు

గానవిద్యలో ప్రవీణుడని పేరు పొందిన యెన్ రికోకారుశో గతికూడా యిదే గతి పట్టింది బద్ధకముగా నున్నదని తోచగానే డాక్టరులకు చెప్పంపాడు వైద్యుడు సద్ధమయ్యాడు మందిచ్చాడు నాలుగు రోజులు గడచినాయో లేదో చావు వార్త బయటకు వచ్చింది

ప్రసిడెంటు హార్డింగు జీవితము కూడా యిట్లాగే ముగిసింది పశ్చిమ దేశములోని యాత్రను ముగించుకొని యింటికి వచ్చాడో లేదో సుస్థి చేసింది యధావిధిగా మందుల సేవించాడు వచ్చాడన్న కబురు కన్న చచ్చాడన్న కబురే ముందుగా తెలిసిన సానుభూతి తీర్మానాలు కుప్పతిప్పలుగా వచ్చినాయి

జేన్ బాల్ ఆటలో పేర్వడనన లోగెహిరిగ్ చరిత్ర కూడా ఇట్లాగే ముగిసింది అస్వస్థతగా నున్నదని తెలియగానే డాక్టరుకు కబురు వెల్లింది వైద్యుడు వచ్చి కశేరుకకు ఇంజక్షనులు చేశాడు వైద్యుడు యింటికి చేరాడో లేదో చచ్చాడన్న కబురు బయటకువచ్చింది హెన్రీ ఫోర్డు కుమార్డు ఎడ్ సెల్ ఫోర్డు జీవితముకూడా యిట్లాగే గడచిపోయింది దేహములో లోపమున్నదని సర్జను ఆపెరేషన్ చేసి చేతులు కడుక్కొన్నాడు 82 యేండ్ల తండ్రి బ్రతికే ఉన్నాడు కొడుకుకాస్తా చని పోయినాడు

ప్రెసిడెంటు కూలిడ్జి కొడుకు జీవితముకూడా యిట్లాగే అంతమయింది టెన్నిస్ ఆడుచుండగా పాదమునకు చిన్న దెబ్బ తగిలింది ఏమేమో మందులు పోశారు అకాల మరణాన్ని పొందారు

ప్రపంచమహాయుద్ధములో ప్రధాన పాత్రను ధరించిన విల్సను సభాపతి జీవితముకూడా యిట్లాగే అంతమయింది భూలోకములోని పని పూర్తి కాకమునుపే అమెరికాకమునుండి ఎలుపు వచ్చింది

రెండవ ప్రపంచయుద్ధములో ప్రధానభూమిక వహించిన రూజువెల్టు పనికూడా యిట్లాగే గడచింది ఇచ్చటి అట్లాంటిక్ ఛార్జరు పూర్తి కాలేదు అచ్చటి అట్లాంటిక్ ఛార్జరుకొరకు పోయినాడు

ఆరోగ్యానికి ఏమి కావాలి:

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శుభ్రమైన గాలి ఉండాలి మంచినీరు త్రాగాలి బలమైన అహారమును తినాలి, శుభ్రమైన బట్టలను ధరించాలి శుభ్రమైన ఇంట్లో నివసించాలి భక్తి శ్రద్ధలు ఉండాలి, దేహఆరోగ్యం ఉండాలి, మనశ్శుద్ధి కావాలి

పరిశోధనార్థము సజీవ జంతువులను కోయుట

వైద్యవిద్యార్థులకు ప్రత్యక్షానుభవముకోసము నృప్తిలోని జంతువులను బ్రతికి ఉండగాన చచ్చిన తరువాతను కోస చూచుతూ వారు శాస్త్రపరిశోధనలనుందు ఆ యీ సజీవజంతువుల ఆక్రందనలు వీరిచెవుల దూరపు ధన, ప్రాణముల నింత వెచ్చించినా ఈ పరిశోధనల వలన ఆవంతైనా ఉపయోగము లేదంటాడు డాక్టరు ప్రింక్లిన్ డబ్ల్యు కాలిన్సు ఇతను సుప సద్ధ ముండ వైద్యుడు విశ్వవిద్యాలయ పట్టభద్రుడు యమ్ డి

కుక్కలు మొదలగు జంతువులను కోస నందు వలన వచ్చినజ్ఞానముఅంతర్వణము రాకుండా కాపాడుటకును వచ్చిన తరువాత కుదుర్చుటకును ఆవంతయు ఉపయోగపడుటలేదు ఈకోతలవలన వచ్చిన జ్ఞానముతో ఒక శ్చయ రోగిని కూడా కాపాడలేకపోయినాడు

ఈకోతల జ్ఞానముతో ఒక పరిబీజమును కూడ నయము చేయలేకపోయినాడు

సంచివాతముయొక్క కారణమును, నివారణను చేయుటకు యీ కోతలు ఉపయోగపడలేదు

శ్వాసాశయదాహమును తగ్గించుటకు యీ కోత లేమీ ఉపయోగపడుటలేదు

ఎచ్చి ఉన్మాదము, హిస్టీరియాలను నివారించుటకు యీకోత లేమీ ఉపయోగించుటలేదు స్థానచ్యుతిని పొందిన యెముకలను సరి చేయుటకు యీకోత లేమీ ఉపయోగపడుటలేదు

స్థానభ్రంశమును పొందిన యెముకలను సరి చేయుటకు యీకోత లేమీ ఉపయోగపడవు

సర్వసామాన్యముగా వచ్చే జలుబును నయము చేయుటకును యీకోతలు సాయపడవు శిశువులకు తరుచుగా వచ్చే అజీర్తిరోచనముల తగ్గించుటకుకూడా యీ కోతలు సాయపడవు

మలబద్దకమును తొలగించుటకు యీజ్ఞానము ఆవంతయు ఉపయోగపడలేదు

మధుమేహమును కుదుర్చుటకు యీజ్ఞానము పనికి రాలేదు

ఉత్థాపకగ్రంథికి సంబంధించిన రోగముల కుదుర్చుటకు యీపని అవసరమే లేదు

రక్తాభివృద్ధిము మూలవ్యాధులకు యీ జ్ఞానము అవసరములేదు

చుట్ట బీడి నగరెట్లను త్రాగినందు వలన యిరువది యెనిమిది రకములవిషములులోనికి చేరుతాయి వీటిల్లోకల్లా నికోటైన్ దే అగ్ర తాంబూలము ఈ దురభ్యాసమును వారించుటకు ఆకోతలు అవసరమే లేదు

ఎన్నిజంతువుల కోసకూ ఒక పార్శ్వపున్నుని కూడా నయము చేయలేక పోయినాము

కండరములకు సంబంధించిన రుగ్మతలను నయము చేయుటకు యీకోతలు అవసరమే లేవు

ఎన్నికోతలుకోస యెన్నిపరిశోధనలుచేస్తున్నామని డబ్బావాయింతు కొన్నా అమెరికాలోని ఎల్లలలో 12½ కోట్లమంది దుర్బలులే దీనికి కారణ మేమిటి?

గనేరియాకు సంబంధించిన నూక్మతీవిని చంపుటకు యీ కోతలు సాయపడవు

చిన్న దెబ్బలను కుదుర్చుటకు సహితము యీ జ్ఞానము అవసరము లేదు

ఈ కోతలవలన స్త్రీలలోగాని పురుషులలోగాని కలిగిన నపునకత్వమునకు కారణములన తెలిసికొనలేక పోయినాము ఇంతమంది వైద్యవరులున్నా అమెరికాలో రోజుకు లక్షలమంది రోగులే మందు వైద్యము యింత ఉచ్ఛస్థితిలో నన్నా వీరిని కాపాడలేక పోయింది ఈ అమానుష కృత్యమును గూర్చి కారిల్

బి ఆబట్ యేమన్నాడంటే మానవులకు మిది కక్కలు ఎల్లులు కోతులు ఈశ్వరనిర్మితములే | బగల్ ఎతకు యివన్నీ సమానములే మానవులకు ఉపయోగము కలిగినా వీటిలో యేదొక జంతువును చంపుట కను మనకు అధికారము లేదు ఉపయోగము కలుగుటయు లేదు ఈ పరిశోధకులను కనాయి వాళ్ళకుట ఉచితము

=====

ముప్పి మైథునము

=====

ముప్పి మైథునమువలన ధాతుశక్తి దుర్వ్యయమై పోవును యుక్తవయస్సు వచ్చిన బాలురలో యీ దుర్లభవాటు హెచ్చుగా నున్నది దైహిక మానసక నైతిక శక్తులు వృద్ధి కావలసిన తరుణములో యీ దుర్లభవాటు బాలర పెంట పడట వారి దరిద్ర మ కలవ్వదు తెలివితేటల కన, పుంస్త్రమునకును దిగ్గర సంబంధమున్నది పురుషులకు సంబంధించిన ద్రవములు మైవిధముగా దుర్వ్యయమై పోయిన యెడల వీరి దేహములు వృద్ధిపొందవు దేహమువృద్ధి పొందక పోవుటచే మానసక నైతిక శక్తులునూ వృద్ధిపొందవు మైదురలవాట్లతో ధాతుశక్తి తగ్గి పోవుటచే రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవును నిరోధకశక్తి తగ్గుటచే మానసక నైతికశక్తులు కూడా కుంటుపడును

ఈ దుర్లభవాటువల్ల ఇన్ని యిబ్బందులు కలుగుచున్నవి ఇన్ని యిబ్బందులు కలుగుచున్నను యీ విషయమును మాత్రము రహస్యముగానే ఉంచుచున్నారు బాలురకుగాని బాలికలకుగాని యీ విషయమై చెప్పటయే లేదు

హెన్రీ లిండహార్ యం డి

ఈ విషయమునకు సంబంధించిన శాస్త్రము సంతనూ ప్రజలునూ ప్రభుత్వమునూ రహస్య పరచినారు వెలువడనీయుటలేదు పురోహితులు గాని వైద్యవరులు గాని నూతన పథావరులకు యీ విషయమై చెప్పటయే లేదు ఏవరైనా సాహసించి చెప్పినయెడల వారలను నగ్గులేని వారని పరిహసించుచున్నారు నాగరికులని భ్రమపడవారిలో యీ యిబ్బంది చాలా యెక్కువగా ఉన్నది మతప్రచారకులు యీ మాటనే యెత్తుకొనరు ఆముష్మికవాదులకు యీగొడవయే కొరగాదు ఆరోగ్య విషయిక పత్రిక లైననూ యీ విషయమై శ్రద్ధపహించుట ముదావహము ఈ దుర్లభవాటుకు కారణములను విచారించితిమి దైహిక మానసక నైతిక భాగములకు సంబంధించని రోగమే లేదు శిశువు తల్లిగర్భములో ఉండగా ప్రసవము కాకమునుపు తల్లి దండ్రిల దుర్లక్షతలే యీ రోగమునకు ముఖ్యకారణమని చెప్పాలి ఎల్లగాంటే తల్లి దండ్రిలలో ఏ ఒకరియందు గాని యిద్దరియందు

దుగాని గల అధిక కామేచ్ఛ వంశానుగతముగా
 ఎల్లలకు సంక్రమించ వచ్చును గర్భము ధరిం
 చినపుడు సంగమము జరిగినయెడల తప్పకుండా
 యీ దురలవాటు వెంటబడుతాయి గర్భిణీకా
 లమునందు చేయుసంగమముకన్న ఘోర పాత
 కము మరొకటి ఉండబోదు తల్లి ఆరోగ్యము
 నకే గాక శిశువు జీవిత మంతా యీ విధ
 ముగా చెడిపోవుచున్నది అనేక సుందరతను
 వులు ఆకాలములో మృత్యువాతబడుచున్నవి
 తల్లి ప్రాణమునకేగాక శిశువు పాలిటకూడా
 అవచారము చేయుచున్నాము

జంతువు తేమయు గర్భము ధరించినతరువాత
 సంగమమునకు యిష్టపడవు మగజంతువును
 దగ్గరకే చేరనీయవు యుక్తాయుక్తవిచక్షణ కలి
 గిన మానవులు జంతువులకన్ననూ అధోలోక
 మునకు పోవుచున్నారని చెప్పటకే సగ్గు
 చున్నది విషయము తెలియకపోవుటచే యింత
 వరకునూ అవచారముచేస్తే చేయవచ్చును
 విషయము తెలిసినతరువాత నైననూ యువకు
 లును యువతులును పై అవచారముల
 చేయకుండురుగాక

ఈ దురలవాటు పెచ్చు పెరిగిపోవుటకు
 విద్యా విధానము గూడా
 కొంతవరకును కారణమని చెప్పక తప్పదు
 ఈ విషయము రహస్యముగా ఉండబడుట
 చేత యీ విషయమై యెవరునూ నోరు
 విప్పరు మతప్రచారకులు సింద్యమని వదులు
 తారు వివాహసమయమందుగాని గర్భా
 ధాన కాలమునందుగాని పురోహితుడు తెలిసి
 గాని తెలియకగాని నోరెత్తడు వైద్యవరులు
 యాజ్ఞానికి రాదు ఆముష్మకి వాదులకు ఈ
 సంగతి అసలే పనికిరాదు

కడుపులోనున్న పృథులైన డులదుర్నడతలే
 శిశువు మనోవిధియందు గుర్తులుగా నిలబడి
 పోతాయంటే మనమేమీ అశ్చర్యపడవలసన
 పనిలేదు

ఈ విషయములో స్త్రీలను నిందించి ఉప
 యోగమేమీ లేదు ఎందవలనంటే యీ
 విషయమంతా స్త్రీలకు తెలియదు భుక్తికి
 మగవారిమీద ఆధారపడుటచే స్త్రీలు మగ
 వారి కోర్కెలను ఎదిరించ లేరు మీదు
 మిక్కిలి వారెక్కడ కోపము చెంచుదురో
 అని అనుక్షణమునూ ధయపడుచుండు
 ఈ న్యూనత యేర్పడుటచేత అనేక సుందర
 తనువులు ఈ దురవాట్లకు లోనై పోవు
 చున్నవి మందు వైద్యము కూడా యీ
 పాపమును కొంతవరకైనా పంచుకొను
 చున్నది వైద్యవరు లందరునూ అతిసంగ
 మమును జరుపనలెననియు జరిగినందువలన
 పురుషశక్తి ఎక్కువగ ననియు ప్రచారము
 చేయుచున్నది యుక్తాయుక్త విచక్షణలేని
 పాలపొంగు హృదయము కలిగిన యువకులు
 అందఱును ఈ ప్రవాహములోపడి కొట్టుకొని
 పోవుచున్నారు

హృదయపూర్వకముగా మాటలాడినందు
 వలననే సంతోషము ఉత్సాహము కలుగునని
 మన యువకులందఱును గ్రహించవలయును.
 పశువాంఛలునుతీర్చుకొనుటతోడనే కామేచ్ఛ
 తృప్తపడు నని భ్రమపడరాదు సంతోష
 పూర్వకముగా స్పృశించినంతమాత్రముననే
 సుఖము కలుగుననియు తెలుసుకోవలయును
 ఈ విషయము గ్రహించినపుడు పశువాంఛ
 లను తీర్చుకొనుటకు యింత తావత్రయపడవల
 సన అవసరము లేదు భార్యలు గర్భవతు

లుగా నున్నప్పుడు యీసంగతిని విధిగా గ్రహించవలయును ఈవిషయము గ్రహించిన పురుషులు గట్టిచీరల ఆరోగ్యమును కాపాడటయే గాక గర్భసశిశువులజీవితము సంతనుమలినపర్చు ఇంతేగాక తమ నైతికశక్తులను వృద్ధి చేసుకొందురు

పడునెనిమిదిసంవత్సరములనుండి యీవైద్యసాధానముల నమ్మి ఆరోగ్యసదనమునకు అధ్యక్షుడనుగా ఉండి నాఅనుభవముల చెప్పవలసంబు పురుషులలో గల అపరిమితకామేచ్ఛయే స్త్రీలలో కలుగు దైహిక, నాడీ మోసనకవ్యాధులకును కారణము సంగమమునందు స్త్రీలకు అనవ్యము కలిగినప్పటికిని ఆవిషయమును భర్తలతో చెప్పటకు వెనుకాడుతారు భర్తప్రోవ్యములో ఉంటారు గనుక నిజముచెప్పటకు భయపడుతారు తమయందు అనురాగము తగ్గనేమోనని బిడియపడతారు ఈరోగులభర్తలతో వైద్యులు మాటలాడితే వారుకూడా ఆవిషయముల ఒప్పుకొంటారు తెలియక తప్పుచేశామని బహుకుంటారు తమకుమాదిరిగనే, తమ భార్యలకు కూడా కామేచ్ఛ ఎక్కువగా నున్నదని భ్రమపడినామని చెప్పుదురు ఇంతటినుండి ఆమె ఆరోగ్యము కొరకేగాక తమ ఆరోగ్యము కొరకునూ నిగ్రహమును అవలంబిస్తామని శపథముచేస్తారు తరువాత కనుపడినపుడు నిగ్రహముండుట చేతనే తాము సర్వసౌఖ్యములను అవలంబిస్తున్నామని చెప్పుతారు

జీవితమునకు సంబంధించిన యీ విషయమును ఎంత అప్రధానము చేయుచున్నది, సామాన్య ప్రజలకేగాక తెలివితేటలు గలిగిన నాగరి

కులమని భ్రమపడుపెద్దలకునూ యీ విషయములో ఎంత అధోగతితో పడిపోవుచున్నది బుద్ధిమంతులు గ్రహించక పోరు విషయము తెలిసిన తరువాత ఎన్ని సౌఖ్యముల ననుభవించునది వేరుగా చెప్పవని లేదు

నగ్గు దీనికి మరింతగా తోడుపడుతున్నది పరస్పరముగా ఒకరి అభిప్రాయములు మరొకరికి తెలిసినంతమాత్రముననే యెన్నిసౌఖ్యములు అనుభవించేదీ వేరుగా చెప్పనవసరము లేదు

రోగపదార్థము బహిష్కార్యవయవముల దరిననేరి బయటకు పోవ ప్రయత్నించుచుండును రోగపదార్థము చేరి మురిగినప్పుడు ఆ అవయవములలో ఉద్రేకముకలుగును జననేంద్రియములును బహిష్కార్యవయవములను ఒకచోటనే కలిపిఉండును స్నానాతదోషముచేత ఆ ఉద్రేకమే జననేంద్రియములలోకూడ కలుగును అందువలననే రోగపదార్థము ఎక్కువగా చేరిన రోగులలో కామేచ్ఛ యెక్కువగా నుండును ఆరోగ్యవంతులలో కామేచ్ఛకూడా పరిమితిగాలేక ఉండును ఎక్కువగా ఉండదు స్త్రీలకు విపరీతమైన కామేచ్ఛ ఉండునని భయపడు మగవారందరును స్త్రీలను యేవగించుకుంటారు యేవగింపు పురుషులలో ఉన్నదిగనుకనే కాస్తకు కూస్తకు స్త్రీలను చీదరించుకుంటారు ఈ చీదరింపు పర్యవసానము రసాభాసము ఇద్దరిలో ఎవరికిని సుఖములేదు పరస్పరముగా అర్థము చేసుకొనిన వారిలో యీ యేవగింపుగాన అనవ్యముగాని ఉండనే ఉండదు వారు సుఖముగా సంసారమును గడుపుటచే తాము సుఖమును పొంది సత్సంతానమును బడయుదురు

మాంసాహారమువలన కలుగు ఉద్రేకము

తల్లిగర్భములో నున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు చేయు అపచారమువలన శిశువు జీవితమంతా యెట్లు కలుషితమగునది వెనుకనేచదివినాము ఇదేగాక ఎల్లలు చెడిపోవుటకు మరొక కారణమును గలదు తల్లిపాలను వదిలిపెట్టి పుటి నుండి ఎల్లకు యుక్తవయస్సు వచ్చునరకును ఎల్ల తిను ఆహారమునాని దోషములవలననూ విహారములోని లోపమువలన కూడా ఎల్లల జీవితము పాడైపోవుచున్నది అందులో మాంసాహారము ఒకటి జంతుమాంసములోని ఆమ్లములన్నీ ఉద్రేకమును కలిగించును ఎప్పుడును జంతుమాంసమును తిననివారు యెప్పుడో ఒకనాడు మాంసమును భుజించినయెడల ఉద్రేకముగా నుండుటయు ఒకలు తెలియక మాటలాడుటయు మనము యెరుగని విషయము కాదు మనకు కనపడువారందరును నిత్యమును మాంసాహారమును భుజించువారే నిత్యమును అదేపని అగుటవలన వీరి అవయవములు మొద్దుబారి యుండును మొద్దుబారి యుండుటచే మాంసాహారము వలనకల్గి ఉద్రేకము వీరికి తెలియదు కొద్దిగా కలిగిననూ వీరు గ్రహించలేదు సారాయి, బ్రాంది కాఫీ టీ పొగాకువలన కలుగు ఉద్రేకము కలుగును ఒక నిషావస్తువు మరొక నిషావస్తువును కోరుతుంది ఈనిషావానములు జన నేందియములను నాడిమండలమును మెడదులోను చేరి నానా హంగామా చేయును మాంసాహారమువలన కలుగు ఉద్రేకము కాఫీ టీ మొదలగు పానాలవలన ఎక్కువగనేగాని తగ్గదు చిన్నఎల్లల నాడిమండలమును కాఫీ టీలవలన ఉద్రేకపరిస్తే జననేంది

యములలో ఉద్రేకము కలిగి చిరుతప్రాయము నందే సంగమేచ్ఛ కలుగుతుంది సంగమము నకు వీలుపడకపోవుటచే ముష్టిమైధునమునకు అవకాశము కలుగుచున్నది

ఇవన్నియు అజ్ఞానమువలననే వచ్చుచున్నవి మతప్రచారకులు పురోహతులు యీ విషయమై మూకీభావము వహించుటయే దీనికి ప్రధాన కారణము

ప్రజానవిషయము తెలియకపోవుటచే యీ సంగతులను వీరికన్న మరీ అజ్ఞానులైన దానదాసీ జనములనుండి నేర్చుకొంగారు జంతువులనుచూచి నేర్చుకొంటారు తల్లిదండ్రులవల్ల తమ యీ రహస్యవిషయములను కూర్చి ముచ్చటించుచో ఈయిబ్బందులు లేకపోవును గదా!

ముష్టిమైధునమువలన కలుగు దుష్ఫలితములు ముష్టిమైధునమువలన గలుగు దుష్ఫలితములను తెలుసుకొందాము పదునెనిమిదినవత్సరము ఆరోగ్యవదనమునకు అధ్యక్షుడనుగా నుండి యీదురలవాట్లకు లోనైన కేసులను యెక్కువగా చూచుటచేత నా అభిప్రాయములను యీక్రింద పొందుపరుస్తున్నాను ఈ దురలవాటువలనదైవాకముగాను, మానసికముగాను నైతికముగాను దుష్ఫలితములు కలుగవచ్చును ఈ మూడింటిలోనూ దైహికముగా కలుగు దుష్ఫలితములన్న మానసిక నైతిక దుష్ఫలితములు మెండుగ నుండును ఈ దురలవాట్లకు లోనైనవారు పరులకు చెప్పటకు బిడియపడి లోపలలోపలనే కుర్చుచుండురు ముష్టిమైధునము వలన కలుగు తాత్కాలికముగా కలుగుత్పక్తికేకపడి ఆదురభ్యాసమును

వడలలేరు నిత్యమును అదేవనిని చేయుచుండురు నిత్యము పేపరులలో వెలువడు ప్రకటనల చూచి మోసపోయి యీదురు భ్యాసకు లందఱు చిత్రాతిచిత్రమైన స్వప్నములను స్వప్నస్థలనములను పొందుచుండురు నిరంతరము యీ విషయమును గూర్చియే ధ్యానించు చుండురు గాన వివరీతాలోచనలు తోచుచుండును ఎప్పుడనూ శంకించుచునే ఉండురు అసంతృప్తి, భయము యెక్కువగను, కోపము క్రోధమును యెక్కువగను

ఆకాలమరణము యీదురలవాట్ల ఫలితమే

జగన్మాత యగు ప్రకృతి తనకు నిర్దేశించిన నియమముల నుల్లంఘించటచేతనే మోసపులు యీ యిబ్బందులను పడవలన వచ్చినది ఈయిబ్బందులను దాటవలెనంటే మామూలు పద్ధతులనే అవలంబించవలయును సజ్జనలతో సహవాసము చేయవలయును యేదేవదార్శముల తినినయెడల నాడీదార్శ్యము మతిచోచలనము మొదలగు మొండికోగములు కుదురునో అటువంటి ఆహారమునే తినవలయును

ఆత్మవిశ్వాసము యెక్కువగా నుండవలయును నిగ్రహము ఇనుమిక్కిలిగా ఉండవలయును దైహికశక్తులను వృద్ధిచేయుచున్నగాని యీ నమ్మకమును కలుగచేయుటమూత్రముకష్టము పశువులకును తనకును నిగ్రహముకన్నా వేరు తేడాలేదనియు నిగ్రహము లేనియెడల నున్నా పశువులతోనే జతపడననియు మున్ముందు తెలిసికొనవలయును

ఆత్మవిశ్వాసమును మనోనిగ్రహమును యెట్లు వృద్ధిచేసుకొనెడి చివరి పేజీలలో చదువుకొందాము ఆత్మవిశ్వాసమున యెంత పనిజరిగేదీ

తెలుసుకొందాము ఆత్మవిశ్వాసమును వృద్ధి పరచుకొనుటకు నిద్రింపజోపునమయముయొక్క కాలము నమ్మకముతోను తడేకదీక్షతోనూ సాధన చేసినయెడల సాధారణముగా అపజయమును పొందరు

ఈ మార్గము లన్నీ పైకి చాలా చురుకైనగా కనపడినప్పటికిని నమ్మిచేసినయెడల తప్పక ఫలోన్ముఖము లగును

దైవాకశక్తులను వృద్ధిపొందించుట యెట్లు గుప్తిమైదనము మొదలగుదురలవాట్లకు లోను గాకుండా కాపాడవలెనంటే ప్రకృతి మార్గములను అనుసరించుటకన్న మరొక మార్గము లేదు జీవితపంథాను మార్పుకొనవలయును ఊరగాయలను, పచ్చళ్ళను తినుట మానవలయును పండ్లను, కూరలను యెక్కువగా తినవలయును మందులను నేవించుట మానవలయును కాఫీ, టీ, కోకో మొదలగు పానాలమానవలెను కల్లు సారాయి, బాగ్రింది, విస్కీ మొదలగు నిపావస్తువుల మానవలెను ప్రకృతినహజమైన పండ్లు మొదలును, నాణీ మండలమును కంపించేయపు ఉద్రేకపరచవు ఉదయముననే లేచి దేహముసంతనూ మర్దనచేసిన యెడల రక్తగ్రాసరణము వృద్ధిచు గును నాడీమండలమును పునర్జీవితమగును సాయం కాలము చేయుకటిన్నానము మరింత ఉపయోగకారి యగును దినమొలతో ఆరుబయట స్నానముచేయుటయే మంచిది ఆరుబయట చేయుటకు వీలులేకపోయినప్పటికిని గాలి, వెల్తురు ధారాళముగా వచ్చు గదులలోనైనా స్నానము చేయుట మంచిది వ్యాయామము చేయునపుడు మాత్రము గాలి వెల్తురులు ధారాళముగా రావలయును

కల్లు, సారాయి బ్రాంది విస్కీ మొదలగు నిహవస్తువులమూత్రము ఖచితముగా మానవలయును పైపద్ధతులను క్రమముగా ఆచరించి పరిపూర్ణమైన విశ్వాస ముంచినయెడల అన్నము అరగకపోవుట మలబద్ధము మొదలగు జంతు లేమీ ఉండవు రక్తప్రసరణము బాగుగా నుండుచు స్త్రీలు, పురుషులు దాంపత్యసౌఖ్యమును బాగుగా అనుభవిస్తారు నాడలలో మంటగాని చిమ, చిరులుగాని యేమియును ఉండదు.

సుందువైద్యులు స్వప్నస్కలనమును లెక్కచేయరు దానంతటదియే పోవునని చెప్పుదురు జాతిద్రవములు స్త్రీపురుషద్రవములు దేహములో యెక్కువగా తయారగుటచేత రహస్యావయవముల ద్వారా బయటకు పోవుచున్నవని చెప్పుదురు అట్లు వెడలిపోవుటయు మంచిదేనని చెప్పుదురు ముష్టిమైధునముతో తృప్తవగు దురభ్యాసకలు యిటువంటి అర్ధరహితవాదములతో తృప్తపడతారు తృప్తపడటమేగాక మంచిదనికూడా వాదిస్తారు ఆరోగ్యము చెడిపోయినవారికే యిటువంటి కుంటినమాధానములు దొరకును పరిపూర్ణారోగ్యవంతులకు యెటువంటి దురాలోచనలుగాని స్వప్నస్కలనములుగాని ఉండవు.

స్త్రీపురుష దేహములలో తయారగు జాతి ద్రవములు దేహపోషణకు కొంతవఱకు అవసరము ఎక్కువగా ఊరిన జాతిద్రవములను గ్రంథులు స్వీకరించి దేహపోషణకును మానక ఆత్మీయశక్తులను వృద్ధిచేయుటకును ఉపయోగపరచును ఈగ్రంథులు రోగపదార్థములలో నిండినయెడల యాద్రవముల స్వీక

రించ లేవు ఈ గ్రంథులు స్వీకరించకపోవుట వలన ఆజాతిద్రవములు ఆ అవయవములలోనే నిలిచిపోవును నిలవయుండుటచేత రహస్యావయవములలో ఉద్రేకముకలుగును రాత్రి పూటస్వప్నములుకలుగును అవయవములలో చేరి ఉద్రేకము కలుగుటచే కృత్రిమమార్గము ద్వారా తృప్తపరచుకొనటకు ప్రయత్నించును అటిచేముష్టిమైధునము ముష్టిమైధు మువీలుపడక పోతే జాతిద్రవములు అప్రయత్నముగాకారి పోవుటయు గలదు.

ఈ గ్రంథులలో చేరినరోగపదార్థమును ప్రకృతినహించిన ఆహారములవలనను విహారములలోనిమార్పువలననుకుదర్శనచున్న వ్యాయామమువలననూ తగ్గిపోవును గ్రంథులలోనుండి రోగపదార్థము బయటకు వెడలిపోయినపుడు యీగ్రంథులు జాతిద్రవములను స్వీకరించును ఆహార విహారములలోని మార్పులతో బాటు మానసిక ఆత్మీయశక్తులను వృద్ధిచేసినయెడల జాతిద్రవములు యెక్కువగా ఊరవు ఊరినంత వరకును గ్రంథులే స్వీకరించి దేహపోషణకు ఉపయోగపరచును.

సం దేహము నాడిదౌర్బల్యము పోయినయెడల నపుంసకత్వము గూడా రూపుమాని పోవును సంపూర్ణవిశ్వాస ముండవలయును శాంతముగా నుండవలయును ఫలము పొందుదుమూ లేదా అని సంకోచము ఉండరాదు ఆందోళన పనికిరాదు ఫలమును ఆపేక్షించకయే నిష్కామమూ కర్మను చేయవలయును విధిగానే చేయవలయును చెప్పిన మార్గముల సన్నిటిని అనుసరించి తీరవలయును అప్పుడే నపుంసకత్వము కూడా పోవును.

హెచ్చరిక

బాలురకును బాలికలకునూ కావలసిన సంగతులను నిత్యము దృష్టిలో ఉంచుకొని చెప్పవలయును అట్లు చెప్పనియెడల వారికి కావలసిన విషయములను తమ కన్న తక్కువ వారలకుండి నేర్చుకొంటారు పశువులను జూచియు నోరులేని జంతువులను చూచియు నేర్చుకొనువా రెందరో గలరు అది ఇదీ గాకపోతే అవినీతి రులగు దానదాసీ జనంబునుండి నేర్చుకొనటయు గలదు తమకు కావలసిన విషయములను తల్లిదండ్రులు చెప్పకపోవుటచే తనే ఎల్లలు యిటువంటి కృత్రిమ మార్గముల ననుసరించ వలసివచ్చినది

బాలబాలికలకు యుక్తవయస్సు వచ్చి జీవితపంథాను యేర్పరచుకొనుటకు ముందుగానే మంచిచెడుమార్గములను రెంటినిగూర్చి వారికి బోధించవలయును మంచిచెడుమార్గములు రెండుకలవని వారికి నచ్చ చెప్పవలయును యుక్తమార్గములగూర్చి బోధించుటయు తల్లిదండ్రులు తమ విద్యుక్తధర్మముగా భావించవలయును ఇప్పుడు వీరుచేసిన బోధలే బాలబాలికలకు తమజీవితపంథాను దిద్దికొనటకు వీలుపడును మంచిమార్గమునపోతే పెరుప్రతిష్ఠలు, గౌరవము, ఆరోగ్యము సౌందర్యము మొదలగు మంచిలక్షణము లన్నియు కలుగునని నచ్చచెప్పవలయును యుక్తాయుక్తవిచక్షణజ్ఞానము వృద్ధి చేసుకొన మనిచెప్పవలయును చెడుమార్గమునపోతే నింద, అపకీర్తి, దుఃఖ్యానములు, ఆత్మవినాశకరములగు మార్గములు వెంటపడు నని చెప్పవలయును

కొంచెము ఆలోచించుకంటే యేదియుక్తమార్గమో అత్యయే చెప్పతుంది చెడుమార్గ

మున పోవద్దని తెలియజేస్తుంది ఆ ప్రబోధమును మాత్రము మనము వినగలిగి ఉండవలయును బ్రతివానికిని అంతరాత్మ చెప్పుచునే ఉండును మంచినలహరీ వినుట అలవాటు చేసుకొన్నవారికి చెడుమార్గములు కనబడవు చెడ్డతలంపులు గినటకు అలవాటు పడినవారికి మంచితలంపులు రానేరావు

గురభ్యాసములగు అలవాటుపడటకు మరొక కారణముకూడా కలదు ఆత్మనింద దురభ్యాసముల నెక్కువజేస్తుంది ఆత్మనింద యెంత హానికరమో ఆత్మనింద కూడా కష్టకరమే ఆత్మనిందవలన జీవితములో ఉండవలసిన ఉత్సాహము తగ్గిపోవుచున్నది నిరుత్సాహము యెక్కువగుచున్నది సుతానాము యెక్కువగుటచే రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవుచున్నది

నిరోధకశక్తి తగ్గుటతోడనే రోగము పెరిగిపోవుచున్నది దీనివలన కలుగు హానిని మిత్రము మనము ఊహించలేము బయటకు మాత్రము యేమియు కానరాదు వెంటపడినదా అంటే నడలిపెట్టదు ఇదిఆత్మహత్యా మార్గమనియే చెప్పవచ్చును ఈ అలవాటుకు లోనైనవారు బయటకు యేమియు కనబడటలేదుగా అని తృప్తిపడవచ్చున వడ్డీపెరిగి అనలుకే మోసము తెచ్చిట్లు ఆత్మనింద కూడాపెరిగి పెరిగిమొదటికే (ప్రాణమునకే) మోసము తెచ్చును అందువలననే మనోవ్యాధికి మందులేదని మనపెద్దలు అంటారు

ఈ ఆత్మనింద యెక్కువైనకొలది ముఖములోని ఉత్సాహంకంటె లోని లాఘవము చేప ములోని శక్తి తగ్గిపోవును ఎప్పటికప్పుడు సంఘమునకు దూరముగాను యేకాకిగాను

ఉండగోరుతాడు స్త్రీజాతితో సంబంధమునే
యిచ్చుగింపడు
కాలము గడచినకొలది మనోనిగ్రహము తగ్గి
పోవును ఆత్మనింఁ పెచ్చుపెరిగి వద్దన్నకొద్ది
వచ్చి నెత్తినపడును అవ్యక్తముగా మాట
లాడును మనిషి నీరసించి పోవును మాట
లాడే మాటకును చేసే చేతికును యే! సంబం
ధమును ఉండదు ధైర్యము మొదటనే వెడలి
పోవును ఇట్లు జరుగుచుండగనే పుంస్త్యమే
పోవును
ఆరోగ్యము చెడిపోవగానే వెనదిరిగిచూస్తాడు
కొండలకొద్ది బరువువచ్చి నెత్తిన పడి
నట్లు భావిస్తాడు నాకుంటే మంటలు
పోట్లకలుగుతాయి ఎచ్చి పుట్టుతుంది
మృత్యువుకూడా సంభవించవచ్చు
ఈ దురలవాట్లకు లోకమే అనేకసుందరతను
వులు అకాలమరణములపొందుచున్నారు
దీనికి లోనుగానిపోతే ఎంతమందో దేశో
దారకులు కళారాధకులు జాతీయనిర్మాతలు

కళోపాసకులు మహావక్తలు తయారయ్యే
వారు దేశసంపద యిట్లు నష్టమై పోవు
చున్నది
ఈదరలవాటుకు లోనైనవారు యిప్పటికైనా
దాని వదలిపెట్టుదురు గాక దానివలన
కలుగు అంతులేని నష్టమును పొందకుండురు
గాక అకాలమృత్యువాతబడకుండురుగాక దేశ
సంపదను నష్ట రచకుండురుగాక నేటియువకుల
మీదనే భావిగతి ఆశాపడినది మంచిచెడు
లనుఎవరిమట్టుకు వారే నిర్ణయముచేసుకొండి
మంచికోవనే నష్టమంటే అనుక్షణమునూ
మంచియే కాన నగును చెడుమార్గమున
బడితే దుష్టతలంపులే అనుక్షణమును కలుగు
చుండును
భూమిమీద జన్మ కలిగినందుకు మానవకో
టికి కొద్దిగనో గొప్పగనో సాయము చేయుదు
ముగాక అందుకువయోగించువాఙ్మయమునే
చ వి మానవకోటికి సాయముచేయుదురు
గాక

ప్రజలకు ప్రకృతివైద్యం అవసరము

1 ప్రకృతి వైద్యనిర్వచనము

సృష్టి స్థితి లయకారకం డగు పరమేశ్వరుని
సంకల్పముమాత్రముననే యీ విశ్వము
సృష్టించబడినది ఈ విశ్వవ్యాప్తమైన విశ్వ
శక్తియే సకలచరాచరకోటికిని ప్రాణదాయని
పాంచభౌతికమైననూ వదేహములలోనిరుగ్మ
తలను పంచభూతముల సహాయముతోనే నివా
రించుకొనుట ప్రకృతివైద్య ప్రధానసూత్రము

దేహములోని ప్రకృతియే పాంచభౌతికమైన
దేహమునకు కలుగు రుగ్మతలను సరిచేయును
రోగమును అణచివేయుటకు చేయబడు వివిధ
ప్రక్రియలునుప్రకృతివైద్యచికిత్సాపద్ధతులతో
తులతూగవు ఎందుకంటే గుణపద్ధతులన్నియు
రోగపదార్థమును బయటకు పంపి దేహ
రోగ్యమును బాగుపరచుటకు నయపడక రోగ
పదార్థమును అనగా రోగకారణమును అణచి
వేయుటకే సాయపడును

* మదరాసు ప్రభుత్వమువారికి 17 7 46 తేదీన టెజవాడ ఇండియన్ నేచురోపతికి ఆసోసియేషన్ వారు
సమర్పించిన విజ్ఞాపన

2 ప్రజల అనారోగ్యము

దేహపోషణకు అవసరమైన ఆహారమును గూర్చి యేమీ తెలుసుకోక పోవుటవలననే ప్రజల అనారోగ్యము పెరిగిపోయింది కాలిక రోగములు అంటువ్యాధులు పెచ్చినవి మందులయందుండు వ్యామోహము రోగములను పెంచినది వివిధ చికిత్సా పద్ధతులలో నుండు భేషజము దీనికి మరింత తోడ్పడినది వైద్యులకుగల ధనాశ బీదప్రజలను మరింత పీడించుచున్నది ఇంతైనప్పటికిని కుగ్రామములలో నుండు బిదజనులకు వైద్యసహాయము దొరకటయే లేదు

3 ప్రకృతివైద్య చికిత్సాపద్ధతులలోని

గొప్పతనము

ఆరోగ్య సుత్రములను విధిగా ఆచరించి నందువలననే అన్ని రోగములును మాయమగును రోగములు వచ్చినవెంటనే మందులకై పోవవసరములేదు అందరకున అందుబాటులోనుండు వస్తువులతోనే రోగముల కుదర్చవచ్చును ఈచికిత్సాపద్ధతులతో ఒకతడవకుదు ర్చుకొన్నవారు తమ రోగములనే గాక మిగిలినవారి రోగములను సహజము చాలా తేలికగా కుదర్చగలరు వైద్యులవెంటను మందుః పావుల వెంటను పోవవసరములేదు ఈ విషయములను తెలుసుకొనుటకు అయిదు ఆరు సంవత్సరములు అవసరము లేదు జీవన పద్ధతులలోని లోటువలననే రోగములు కలుగుచున్నవను విషయమును తెలుసుకొనుటకు ఒకటి రెండు సంవత్సరములు చాలును

4 ప్రకృతివైద్యచికిత్సాపద్ధతులను వ్యాప్తము

చేసినందువలన కలుగు లాభములు

ప్రకృతివైద్య చికిత్సాపద్ధతులను వ్యాప్తము

చేసినందువలన వైద్యమునకై యిప్పుడు పడు శ్రమతప్పతుంది ఇంతధనమును వెచ్చించవలసిన పనిలేదు పరిశోధనల చేతనే నోరు లేని జీవకోటిని నాంనంచ నవసరము లేదు ఎవరికివారు చికిత్సించుకొనగలరు ఇప్పుడు పడుచున్న శ్రమయు అగుచున్న వ్యయము మరొకండుకు వెచ్చించవచ్చును దేశసంపదను వృద్ధి చేయవచ్చును

5 ప్రకృతివైద్య చికిత్సాశాలల అవశ్యకత

ప్రతిజిల్లాలోను ప్రకృతివైద్య చికిత్సాశాలను ముఖ్యముగా యేర్పాటు చేయవలెను ఒకటి రెండు సంత్సరములు యేర్పాటుచేసినందువలన మిగిలిన వైద్యములకును ప్రకృతివైద్యమునకును గల తేడా మీకే తెలియగలదు ప్రతి గ్రామమునకును వైద్యసహాయము అందగలదు గ్రామియులు బస్తీ మీద ఆధారపడవలసిన అవరము తప్పకుంది

జీవితపరిమాణము పెరిగి తాము సంపాదించుకొనుసామ్య ఒకపూటకైనను సరిపోని యీ బీద ప్రజలకైనను యీ చుర్రక వైద్యమును ప్రభుత్వమువారు వ్యాప్తము చేయవలెను ఈ వైద్య సద్ధాంతములను వ్యాప్తము చేయుటకు ఉద్దేశించబడి జీవచ్ఛవములై దేశమంతటా ఉన్న ప్రకృతివైద్య చికిత్సా శాలలను పోషించుట ప్రభుత్వ ధర్మము

6 ప్రకృతివైద్య కళాశాలల అవశ్యకత

ఈ వైద్యమునకు సంబంధించిన జ్ఞానమును ప్రజలలో వ్యాప్తముచేయుటకును విద్యార్థులకు శిక్షణ నిచ్చుటకును బెజవాడలో ఒక కళాశాలను, మద్రాసులో ఒక కళాశాలను తప్పకుండా యేర్పాటు చేయవలెను ఇచట

శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులు రాష్ట్రమంతటా ఉపయోగించుకు

7 టీకాలవలన కలుగునష్టములు ప్రమాదములు టీకాల నిరుపయోగమును ప్రమాదమును అంగ్ల దేశములోని సామాన్య జనము సూతము తెలుసుకొన్నారు అందువలననే టీకాలను నిర్బంధముగా వేయక విచ్చిక్రము చేసినారు టీకాల ఆభాసను వైద్యవరులు సూతము ఒప్పుకొన్నారు

రోగములు రాకుండా కాపాడుటకు వేయి టీకాలవలన ఆయా రోగములు ఆగకపోవుటయేగా లెక్కలేని యితర రోగములు వచ్చుచున్నవి కాన ప్రభుత్వమువారు నిర్బంధ టీకాలకాసనమును ఇంగ్లండులో నున్నట్లు విచ్చిక్రముగా నవరించవలయును

8 వివిధ ప్రకృతి వైద్యకాలాలు

ఈ సిద్ధాంతములను వ్యాప్తము చేయుటకు ఉద్దేశించబడి యిప్పటివరకు అమలులో నున్న వివిధ చికిత్సకాలాలు

(1) ది ఇండియన్ నేచరోపతిక్ అసోసియేషన్ బెజవాడ

ఈసంఘము 1919లో ఏర్పాటుకాబడి 1860 సం॥ వు 21 వ చట్టముక్రింద పట్లకు సంస్థగా రిజిష్టరుకాబడినది ఇండియన్ నేచరోపతిక్ అను మాసపత్రికను ప్రకటించుచున్నది

(2) ఆంధ్ర నేచరోపతిక్ అకాడమీ చాలా ప్రయాసపడి శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారు యీ అకాడమీని బెజవాడలో 1926లో యేర్పాటు చేసి ఆంధ్రరాష్ట్రమునకు ప్రధానసంస్థగా యేర్పాటుకాబడినది ఈ అకాడమీ అధ్యర్థమున ప్రకృతి శిక్షా శిబిరములు ప్రతినెలవారము మే నెలలో ఆంధ్ర దేశములోని వివిధ ప్రాంతములలో

జరుగుచున్నవి ఉత్తరప్రదేశ్ విద్యార్థులకు పట్లములు ప్రసాదించబడుచున్నవి

(3) ది ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచురల్ థిరాపుటీస్ ఇదిపుదుచ్చేరి ప్లేటులో డాక్టరు శర్మ కె లక్ష్మన్ గారి అధ్యర్థమున స్థాపించబడినది ది లైఫ్ నేచురల్ అనే పత్రికను ప్రకటించుచున్నది ప్రతి సంవత్సరము మే నెలలో ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమును నడపుచున్నది

(4) ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు

కీర్తిశేషులగు డా నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు దీనిని 1919లో స్థాపించి ది ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషన్ యేర్పాటుచేయుటకును వీరు చాలా కృషిచేసిరి

దీని అధ్యర్థమున ప్రచురణశాఖ గలదు వివిధ చికిత్సాభాగములకు (1) వర్ణవైద్యము (2)జలచికిత్స (3)ఆహారచికిత్స (4)సామాన్య సూత్రములు (5)దురభ్యాసములు (6)వివిధ చికిత్సాభాగములు ఉపవాస చికిత్స మర్దన చికిత్స రక్తప్రక్షాళన చికిత్స, (7)కామశాస్త్రము (8)హైజిన్ (9)వివిధరోగముల చికిత్స (10)నైతిక ఆధ్యాత్మిక చికిత్స ఇవేగాక యింకా చాలాకరవత్తములను ప్రచురించి పంచిపెట్టిరి ఈట్రస్టుకు రు 25 000 ల కిమ్మతు గల ఆస్తు గలదు 1919 నుండి యిప్పటివరకు ప్రకృతి అను ఆరోగ్యవిషయక మాసపత్రికను ప్రకటించుచున్నది పట్లకు సంస్థగా రిజిష్టరుకాబడినది

ది ఇండియన్ నేచురోపతిక్ అసోసియేషన్ అఫీసు కూడా పై ట్రస్టు భవనములోనే యేర్పాటు కాబడినది

(5) ది కోమోపతిక్ ఇన్స్టిట్యూట్-బెజవాడ మాసోపాసనమును ది దేశమునందు 1920

లో స్థాపించబడినది వర్ణవైద్యమువలన ఉప
యోగముల తెల్పుటకు చాలా క్లిష్టమైనది
డాక్టరు ఇ డ్ బ్యాబిట్ యం డ్
యల్ యల్ డ్ గారి హ్యూమన్ కల్చర్
అండ్ క్యూర్ అను గ్రంథమును
ప్రచురించినది సూర్యోపాసక శిబిరము
లలో సూర్యసమస్కారములనుగూర్చి చాలా
ప్రచారము చేయుచున్నది

(6) శరస్వతీ సంఘము మదరాసు ప్రకృతి
వైద్యస్కాలము చికిత్సశాలను నడపు
చున్నది శరస్వతి అను మానవత్రికను అర
వములోను ఇంగ్లీషులోను ప్రకటించింది
ప్రస్తుతము ఆపుచేయబడినది ప్రకృతి వైద్య
మునకు సంబంధించిన చాలా గ్రంథములు
ప్రచురించిరి

(7) ప్రకృతివైద్య చికిత్సశాలలు యిశ్రావంత
ములలో గలవు

- 1 భీమవరము, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా
- 2 మోక్షోట రేపల్లెతాలూకా
- 3 పటమటలంక బెజవాడ
- 4 బెజవాడ, కృష్ణాజిల్లా
- 5 ఈశ్వరగల్లు, కృష్ణాజిల్లా
- 6 దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా
- 7 దంతలూరు గుంటూరుజిల్లా
- 8 కొమరకోలు కృష్ణాజిల్లా
- 9 కొల్లివర, గుంటూరుజిల్లా
- 10 నెల్లూరు, నల్లూరుజిల్లా
- 11, కందుకూరు నెల్లూరుజిల్లా
- 12 బనగానపల్లె, కర్నూలుజిల్లా
- 13 ఆర్లగడ్డ, కర్నూలుజిల్లా
- 14 వరకువాకము మద్రాసు
- 15 త్యాగరాయనగరు
- 16 గోవిందప్పనాయకపీఠి, జిల్లా మద్రాసు
- 17 పిడారియర్ కోయలపీఠి, 11

18 మిర్రీపూడి, గుంటూరుజిల్లా

19 వేటపాలెము

20 కూళ్లచుల్లవరము పశ్చిమగోదావరిజిల్లా

21 పుడకోట, పుడుకోటస్టేటు

22 ముదినూర్, కోలారుజిల్లా

23 కొవ్వలి పశ్చిమగోదావరిజిల్లా

24 కడప కడపజిల్లా

9 ప్రకృతివైద్యమును రికగ్నైజు చేయుట
మిగిలిన వైద్యములతో బాటు ప్రకృతివైద్యమును
రికగ్నైజు చేయవలెను ప్రభుత్వము ఆమో
దించనందున యీ వైద్యులను సానిక సంస్థల
లోను పంచాయితీ బోర్డులలోను చేర్చుకొనుట
లేద మునిసిపాలిటీలు ప్రకృతివైద్య వ్యావక
మునకు ధనమును వెచ్చించుట లేదు

10 మౌమనవి

వై విషయములను దృష్టిలో నంచుకొని
మద్రాసు ప్రభుత్వము వారు యీక్రింది పను
లను వెంటనే చేయవలెను

1 ఇంగ్లండులో ఉన్నట్లుగా నిర్బంధతీకాల

శాసనమును విచ్ఛిన్నముగా నవరించవలెను

2 ప్రతి జిల్లాలోను ప్రకృతివైద్య చికిత్స
శాలను యేర్పాటు చేయవలెను

3 దక్షిణభాగమునకు మద్రాసులోను
ఉత్తరభాగమునకు బెజవాడలోను రెండు కళా
శాలలను స్థాపించి పోషించవలెను

4 చికిత్సా శాస్త్రములలో ఒకటిగా ప్రకృతి
వైద్యమును రికగ్నైజు చేసి, ఇంతవరకు

యిచ్చిన ప్రకృతివైద్యులములను ఆమోదించుట

5 గ్రామ స్వయంసేవక సేవాసంఘమువారి

కార్యక్రమములలో ప్రకృతివైద్యమును చేర్చుట

6 పై పనులు చేయుటకు యీ సంవత్సరపు
బడ్జెటులో పదిలమైన రూపాయలు గ్రాంటు
చేయుట

మా మిడి పండు

మామిడిచెట్టు

గ ఫలశ్రేష్ఠ ఫలాత్మన ఆమ్రు అతిసౌభ వనోత్సవ
వంతమాత మనోజ్ఞ మన్మథాయ (ప్రియ)య
నీధురన కుప్రయ ప్రయ కీర్తి శరణ్ణ
కామాంగ కామశర మొదలగు అంశుల నామము
లతో మామిడిచెట్టు జగత్ప్రసిద్ధి గా చి న మామిడి
పండలతో ఈర్ష్యమైనందు వటి యొకటి లేదనియే
యనవచ్చును

మామిడిపండు

ప సృష్టి బహు ధములు ఫలశ్రేష్ఠ తరువు
లంటు గట్టుటచేత ననంత రీతిఁ
గలిగె గలుగుచు నుండెను గలుగ గలవు
తత్ఫలకార నామముల ద గ మె
మామిడిపండు

ప ఈ మనోజ్ఞ ఫలంబు లెన్నేని రుచిని
మధుర మామృతము గమయ సుధావళి చు
దర తమమ్ముల ను రుచితయము చేత
వారలత్త కఫంబు లుత్పన్నములగు

మామిడిపండు

ప మాధుర్యము దు నామైమ్మొ కమయమో
యను రం బనసొప్పు వామ్రుఫలము
స్థిగ్ధమై గురువునై శీతమై రుచ్యమై
తృప్తి తేహుర్చు గీరేష్ఠగలము
వాతాంత కంబు గఫపృసాదితము న
ఎత్తలం బగును (ప్రియ)యఫలంబు
అగ్నిదీపకము హృదయంబు బల్యము శుక్ర
లంబగు మన్మథాలకు ఫలంబు

శ్రమ హరంబయి వర్ణ్యమై సౌఖ్యదము
వృష్యమై తేజ మిడు వ్యయంబులంబు
బాల్య యౌవన వృద్ధ్యా వయసులందు
సేవ నీయమ్మొ కద ఫల శ్రేష్ఠ ఫలము

మామిడిపండు

గ తీ గల పండు గురు స్థిగ్ధ గుణము లో శీత
వీర్యముతో వాతవీత్త హరిముగా రుచ్యముగా వృష్య
ముగా నుండును

పులుపు గలందు గురుస్థిగ్ధ గుణములతో ఉష్ణ వీర్య
ముతో వాతహరముగా చిత్తకరముగా అగ్ని దీప
కముగా నుండును

తీప పులుపుగల పండు ఏకచి నధికముగా జెంది
యుండునోఅరుచిగుణము నధికముగా గలిగియుండును

తీప వగు గల పండు - అంతగా గురు గణములేనిదై
వారల ఎత్త రక్త ఎత్త హరముగా నుండును
పులుపు వగుగలకాయ గురుగణముతో శీత వీర్య
ముతో వారల ఎత్త కరముగా నుండును
పండు దలి తీప పులుపు రమలతో వగు చేనచో
నా యార గుణము ను దగ్గించుచు వ్యాకర్త్యమును
స్తుంభిం జేయుచుండును

మామిడిపండు

కావున నీడి పండించిన
మామిడి పండు పులుపు విడి వధుమధురంబా
మోవిని మోడి జాఱిన
గావలినన తుప్పి బుప్పి గాంతి నొంగు
ప రలపు శీతవీర్యములు
స్వాదు రుచిం గొని దేహ వ దు
సత్వరగతి వాటి జీరణము
ధాతు బంధిడి గ్రీష్మతామం
దోష గగ తేనీ సౌఖ్య మిడు
నోవరికైనను వారల ఎత్తతో
తరజ లెసంగురాకి నా
త బగు గాడు మాచిం దహా !

మామిడిపండు

ప మధుర సమ గించ దామృతము దోప
గురు గుణముతోడ వారము బరిహరించు
స్వల్ప ఎత్తలమగు విరేచకము నగుచు
తరువునంద పండిన వనోత్సవ ఫల బు

మామిడిపండు

ప రుచ్య మని మధుర మని గురుత్వ మెంచి
సౌప్తికము బల్య మని శీతదృష్టి జూచి
యగ్ని బలమున్న గారె వ్యాధియను పరులె
తోత మామిడిపండు వేళొన గలారు

మామిడిపండు

ప మాండుఁ బిండి మడిగుడ్డలో దించి
గుండె బలిమి యున్నఁ గ్రోలి దగును
అలసి సాలసి సాకి - యటకుటించెడి వారి
కన్న మానా ? లేక యశ్వుత మానా ?

మామిడిపండు

ప గ్రీష్మమునఁ గూడనిది రత్తిక్రిడ దాన
దనిలి బల పుష్టివర్ణముల దలుగు కామి
క్షీ బల పుష్టి వర్ణముల గోరు తన్వి
పాలు జక్కర మామిడింగ్లాల మేలు

మూమిడిపండు

మజ్జగయు మావిగుజ్జను బొజ్జరింప
దోషతోషమ్ము దుష్ఫలదోష మడుగు
ఉక్కుపొక్కులు వడగాలి సొక్కుడంగు
కాంతి చాంతియు దేవార్ కాంతి యగు

మూమిడిపండు

మధువు మాధవద్రుమఫల మధురరసము
రంగరించియు శ్రేష్ఠిత్రావంగ దగును
స్థిమా మడ గారు వాతప్రసీద బాటు
గాయుడొలంగు ధాతుసంక్షయమడంగు

మూమిడిపండు

ప బక్రచిక్రిన శేంద్ర మున్ను మున్ను
సెత్తు రొలుక మంగై న గంటి తెవులు
నగి సెడ మామిడినిశేత వారగింపు
దారగించు నాల్గై న సౌమ్యమును గొనరె?

మూమిడిపండు

గ రసాలఫల రసకల్పములయందుఁ బచ్చకర్షరము
వంతుమహాపు ఏలకులబాడి కనురి నుపు మున్నగు
నువాన దృశ్యములు యధేష్టమ గా జేర్చుకొన దగున
మనోహరముగా గుణవత్తరముగా నుండ గలవు

మూమిడిపండు

ప ముదురుమాక్ర లప్పను గారమదముచుఁదిని
ముసలి రూపక్తు బిడ్డకాన్పులను గాంచుఁ
లింఠలం దిని నల్లనిఁ బ్లలగను
పులుపుం డైన రక్తదోషులను గనును
వేవికుల తీరొ ? తీయమావికులు లేవో!
స్త్రీప్రియ యనంగ దౌహృదిని యెంబో!

మూమిడిపండు

గ మామిడిపండు రమను తాటియాకల చాపపై
గాని వస్త్రముపై గాని లమాల్లు లూని పలమాల్లం
డించి తీసిన దనిని ఆమాకర్షమనియుఁ దాండ్రయ
నియు నందురు తాండ్ర మార్మకరణములచే నెండిన
దగుటచే లభ్యుత్తి లఘుగుణమును స్పృహించి బడునది
యగుటచే రాతిసరవ్యాపకమును గలిగి రుద్రముగా
వృద్ధ్యముగా వాతపత్త దోషహరముగా నుండును
దప్పిని వాంతిని ఆరుదినీఁ బోగొట్టును చాలాబునకు
మిక్కిలి హితకరమైనది

మూమిడిపండు

గ తాఁ దినినది తన జఠరాగ్ని లమనకు మించినవో
నది యధికశక్తిజామే యగును తీయమామిడిపండు నధి

కముగా దినినవో ఆనాఁడే యాయాసముతో గడు
పుబ్బరముతో జీర్ణముతో బాధ డవలసి వచ్చును
పులుపుమామిడి ప డును మిక్కిలిగా దినినవో - వర్ష
కలము నాటికి విడిచి విడిచి వచ్చు విషవజ్రమునో
విసర్పాది రక్త విహారము నో క క యొకలగు శేత్ర
వ్యాధులనో ద్రుగదోదరమునో అనుభవి ప వలసి
వచ్చును

మూమిడిపండు

ప సరసి జీ కణ్ణ సౌవర్ణలవణమో
చల్లమిడి తేట సైంధవంబో
ఉప్పుకల్లు సాటియో గొన్న మామిడి
జెఱ్ఱితిండి కింత విరుగడగును
తీయమామిడికాయ - చ్చికాయే మధురముగా నుం
డును ఆజీర్ణమై దురుణ ద్రవముగా నుండును పండి
నచో జ్వరదనము గలపై నిరుణముగా నుండును
ముదురు మామిడికాయ - మిక్కిలి పుల్లగ నుండును
రూక్షము త్రిదోషకరము రక్తదోష ప్రదము
మామిడిపండు - శీతవిర్ణము అస్థవిహకము గలపై
వాతమును ఎత్తమును గలిగించును
మామిడిదరుగు - కఫవాతములను హరించును విరేచ
నకారి

మామిడిపండు - వాంతిని ఆఘసారమును గుండె
మంటను బో గొట్టును ఒగుపులను నశింపజేయును
మామిడిపూవు - రక్తదోషమును తామును హరి
చును గ్రాహి వాతకరము కఫసత్తా సార ప్రమేహ
ముల యందు పయముక్తము
మామిడి చిగురు - కఫఎత్తహరము వాంతిహరము
నోటివ్యాధులను బోగొట్టును
మామిడియాకు - ముగళప్రదము విస్తరిలోని శేడి
యన్నము రిమళముగా మనోహరముగా నుండును
ఎత్తహరము కమాయముగా నోటిపూతను తగించును
మామిడిచెక్క - మలబద్ధకరము దాహజకరము
ప్రమేహములయందును యోనిదోషముల యందును
మిక్కిలి యు యుక్తము
మామిడి జిగురు - లిగుళ్ళకు పట్టించి వెచ్చు
జేసిన పెత్తుండి శ్లేయును
మామిడి తేరు - రిమళము గలపై రుచినిచ్చును కఫ
వాతహరము జిగురు విరేచనములను బింధించును
మామిడి చెట్టునీడ - శృమహరము పంచేంద్రియ
ములక హితమైనదై దేహపుష్టిని వీగ్యవృద్ధిని కలిగి
ంచును వాతవైర్ణహరము

కృత్రిమ ఎరువులు—ఆపదలు

వి జి డి వ్రాసిన వ్యాస సంగ్రహము

ఏటేట 3% లక్షల టన్నుల అమ్మోనియం సల్ ఫేటు తయారు చేయగల యంత్రాశాలను ౧3 కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో మన దేశములో స్థాపించుటకు ఆంగ్లధనాధ్యులు ప్రయత్నము చేయుచున్నారని గత సెప్టెంబరులో తెలిసిన ఇంతకంటె దురదృష్టముండబోదు

పంటలు పండుట వలన భూసారము తగ్గును ఆ కొరతను ఆకు యెరువు వల్లను గొడ్ల యెరువు వల్లను తీర్చవలయును రసాయనిక మయిన యెరువులు తాత్కాలిక ఉద్దేశమును కల్పించి మరింత నిస్సారమును కలిగించును హావర్ష అనంతరము వ్యాస దేవుని బెల్లాచిహ్నములలో ద్రాక్షతీగకు గొడ్ల యెరువు వేతుకు రసాయనికములు వేయరు ఆ తీగలకు కాయలకు జబ్బురాదు ప్రాంతంలో రసాయనికములతో ద్రాక్ష పెంచుదురు ఆ పైరుకు పంటకు రోగములు మొదలు ఇంగ్లాండులో పంటల రోగములు పెరుగుచున్నవి లార్డు లిమింగ్ట్ గొడ్ల యెరువు లేకపోవుటయు పంటలమార్పు సరిగాచేయక పోవుటయు దీనికారణమని తెలుపుచున్నాడు. రసాయనికములు మిక్కిలి ఆపత్కరములని ఈయన భావము వస్తువులు వర్షరాలు కుళ్ళి హ్యూమన్ యేర్పడును దాని వలన క్రిము లేర్పడును తీగలు చెట్లు అందువలన పెరుగును అమ్మోనియా పొటేష్ మొదలగు నవి యా క్రిములను చంపును కాన మొక్క పెరుగదు

రసాయనికమైన యెరువుల వలన పంటలకు

కలిగే రోగములకు రయితో ఆదాలో పడవ వంతు పాడగుచున్నది ఇంగ్లాండులో సహజముగా పండించుపంట గడ్డి తినుగొడ్లకు రోగములు రావని హావర్ష చెప్పుచున్నాడు నైట్రేటు ఫాస్ ఫేటు పేన్ పెంచే కాబేజెస్ తిన్న కందేళ్ళు చచ్చిపోవును ఫాస్ ఫేటు యెక్కువగా వేసిన భూములలో ఆకువచ్చ రంగు మిక్కుటము ఆకువచ్చ నాకులను కందేళ్ళు తాకవు తాకితే చచ్చును అని బాల్ ఫోర్ వ్రాయుచున్నాడు ఆయన దెల్పిన మరీయొక సంగతి యేమన — రసాయనికములు వేసిన పెంచిన కూరగాయలు తినిన పాఠశాలలో బాలుకు తడవర మొదలగునవి హెచ్చు ఎక్కువ గొడ్ల యెరువుతో పెంచిన కూరగాయలు పెట్టగా ఆ రోగములు తగ్గను వాటి గుణము రుచి పెరిగెను ‘గొడ్ల యెరువుతో పెంచిన గోధుమలు రసాయనికములతో పెంచిన గోధుమల కన్న పదిపాదు శతాంశములు యెక్కువ జీర్ణ శక్తిని కలిగియుండెను రోగనివారణ కుపయోగించు ఎ-విటమిను మొదటివానిలో హెచ్చు’ అని మెక్కారిసన్ కనపెట్టెను అట్లే పెంచిన జొన్నలలో విటమిన్ బి ఎక్కువ అని ఆయన కనుగొనెను యంత్ర సాయమున వ్యవసాయము చేసి యెడారు లేర్పాటు చేయవద్దని లార్డు నార్త్ బారన్ వ్రాయుచున్నాడు ఒక కరుగల నాగలికన్న అనేక కరుగలుగల మర నాగలి త్వరగా పనిచేయును కాని వైర్ వరమ్ అను రోగము భూమి లో పెరిగెనని బ్రిటిష్ రయితలు అర్థాదులుచేసి మెల్లగా దున్నినపుడు పక్షులీ పురుగును తినును ఇంతే

కాదు ఎద్దో, గుట్టమో పోలము దున్నుచూ పేడ ఉచ్చు, పోయెరువు నిచ్చును మర నాగలి ఆ పని చేయదు గత యరవై యేండ్లలో యింగ్లండులో అయిదు లక్షల గుర్రములు తోలగంపబడినవి పది లక్షల యెకరాలు యెరువు తగ్గిపోయినది ఇంగ్లండులో యేట 10 లక్షల గొర్రెలు తగ్గుచున్నవి అందుచే గోధుమకు కాపలన యెరువు లేదు గౌహం యీ రెండు సంగతులను తెలిపెను శాస్త్రీయ వ్యవసాయమువలన భూసారము నశించు చున్నది అని భూమి మానభంగం అను గ్రంథమే తెలుపుచున్నది ఇంగ్లండులో పూర్వము పంపులు చిన్నవి కరకు చెట్లు వేయచుండిరి వాగ్నిపై పక్షులు వాగ్నిపైరులనుచంపే పురుగులను తినుచుండెను ఇప్పుడు

యంత్రోవ్యవసాయమువచ్చి పెద్ద పంపులుచేసి కరల చెట్లనుచంపి పక్షులను వెళ్లగొట్టెను వైరు రోగములు పెరిగెను ఏ యీ చనిపోక పూర్వము అమెరికా వ్యవసాయములోని లోట్లు కనుగొనటకై ఆపభృత్యము అతనిని ఎలిచెను యంత్రము పరిపక్వమయ్యెననియు మానవుడు పనిచేయు నిరాకరించెననియు, మానవుడు భూమి పశువు మధ్య యంత్రము ప్రవేశించగా మానవుడు కష్టించు శక్తి గోల్పోయె ననియు ఏ యీ కనుగొనెను లార్డు నార్తబరన్ చెప్పిన వివేకశ్రాంతమైన యీక్రింది వాక్యమును జ్ఞాపకమంచుకొందుముగాక! 'వ్యవసాయములో యితర పరిశ్రమలలోవలె అత్యుత్తమమైన దానికన్న తక్కువది నిష్పయోజనము'

సూర్యకాంతిలోని వన్నెచిన్నెలు

తారకం

1860 వ సంవత్సరంలో ర్ ఇసాక్ న్యూటన్ అనే ఇంగ్లీషు జ్ఞానికుడు కేంబ్రిడ్జిలో సూర్యకాంతినిగూర్చి మొట్టమొదట రిపోర్ట్ చేసి పార్లమెంటులో చూపిన కళ్ళకు తెల్లగా కనిపిస్తున్న సూర్యకాంతి నిజానికి తెలుపుకాదని సూర్యకాంతిలో సప్తరంగాలు సమ్మిలి కిమై యున్నవనీ మొదట కనిపెట్టినది న్యూటన్ నే న్యూటన్ విషయాన్ని ఎల్లా కనిపెట్టాడో గౌహంచ దానికి ముందు ప్రిన్సిపిల్స్ ఆఫ్ మ్యాథిమెటిక్స్ లో తెలియలి ఇంటిక్వెన్షన్ డిస్కం కౌన్పుతేలి యిరుపార్వాల పటాలు గాను ముందుజెనుకల త్రికోణాకారంగాను ఉంటుంది యిదే ఆకారంగల గాఢముగ్గును ప్రిన్సిపిల్స్ అంటారు న్యూటన్ ఈ ఎ్రిజం సహాయంతో అనేక ప్రయోగాలు చేశాడు గదికిటికిలన్ని మునిగేసి కిటికి చిల్లులోనుంచి దుతున్న వెలుతురు కెదురుగా తెర కట్టాడు కిటికిలో ఉన్న చిల్లు ఆకారంగల బొమ్మ తెరమీదపడ్డది న్యూటన్ ఆనాడు కిటికికి తెరకీ మధ్య తనగాని ప్రిజం పెట్టాడు ఎ్రిజం పెట్టిపెట్టడం

తోనే తెరమీద తెల్లనిబొమ్మ మాయమై దాని స్థానే వరు గా ఒకదాని కంటుకొని ఒకటి రంగు రంగుల బొమ్మలనేక మరక మరకగా కనుపించివై న్యూటన్ ఈ రంగులన్నిటికీ కలిపి వైక్రొమ్ అని పేరుపెట్టాడు వైక్రొమ్ అనేపదాన్ని మనం వర్ణమా అని తెలిసిద్దాం న్యూటన్ కు సూర్యకాంతి తాలూకు ఈ వర్ణమాలలో క్రిందినుంచి పైకివరగా ఈ రంగులు కనుపించివై 1 ఊదా (రెడ్) 2 నీలిమందురంగు (ఇండిగో) 3 నీలం (బ్లూ) 4 ఆకు చిచ్చు (గ్రీన్) 5 పసుపుపచ్చ (ఎల్లో) 6 నారింజరంగు (ఆరంజి) 7 ఎరుపు (రెడ్) వైక్రొమ్ లో అన్నిటికంటెపైన ఎరుపు ఆట్టుకున ఊదారంగులా ఉంటుంది ప్రిజంలోకి ప్రవేశించి బయట పడినతర్వాత సూర్యకాంతికి తెలుపురంగు పోయి ఈ సప్తరంగాలు ఎలావచ్చినవి? ఈ ప్రశ్నతో న్యూటన్ తమతమేపోయినాడు సూర్యకాంతిలోనే ఈ వివిధ వర్ణ లగల కిరణాలు వున్నవని తట్టి తన ఊహను నిర్ధారణచేసుకోడానికి న్యూటన్ రెండుప్ర

యోగాలు చేశాడు సూర్యకాంతిలో ఉన్న వివిధ వర్ణాలను విశ్లేషించేయడ వల్లనే కనుక ఎక్కువ వచ్చిఉంటే యిలా విశ్లేషించే కిరణాలను తిరిగి విశ్లేషించేసేయడం కాంతి యధాపూర్వంగా తెల్లగా కనబడాలి ప్రజలకు తెలియజేయవలసినదిగా ఎజెంసీ తల్లికిందులుగా పెట్టినట్లుంటే విచ్చిన్నమైన కిరణాలు తిరిగి సంయుక్తమౌతే సూర్యుడు ఈ విధంగా ఆలోచించుకొని ఇంకొక ఎజెంసీ తెచ్చి తల్లికిందులుగా పెట్టాడు తనదేమిటా తెలియని కిరణాలను గుర్తులు మాయమై ఒకే ఒక తెల్లబొమ్మ వద్ద సూర్యుడు చేసిన రెడప్రయోగమిది ఒక గుండ్రని కొయ్యకు కను తీసికొని దాని మీద పైతెచ్చిన ఏడురంగులు పూశాడు ఈ పలకను యంత్రసహాయంతో గిరగిరి త్రిప్పుతూ ఉంటే ఒక మీద రంగులన్నీ కంటికి ఏకమై ఒక తెల్లగా కనిపించింది సూర్యుని వెలుతురు ఏడురంగులూ ఒకే అన్నీ సూర్యుడు నిద్దాంతము ఆనాటి ఎజెంసీ సూర్యుని చాలా వింతగా తోచిఉంటుంది వాస్తవానికి సూర్యుడు తెలుపుగా ఉండనీ ఒకే మయాన ఎరుపు మొదలకొని ఊదావరకు గల ఏడు రంగులతోను వెలుగుతూఉంటాడనీ మొదటి సారి తెలుసుకున్నప్పుడు ఎవరికైనా ఆశ్చర్యం కలగక మానదు సూర్యకాంతిలో సప్తవర్ణ కిరణాలన్నవన్నవి వేరువేరు ఇంద్రధనుస్సువూడా నిరూపిస్తుంది వానకుడి వెలిసిన తర్వాత కుంభకమునూ వాతావరణంలో ఆతిహత్యమైన నీటివి దువులు వేలాడుతూ ఉంటే సూర్యునికాంతి ఈ నీటివి దువులలోనే పీజిం లోవలెనే సప్తవర్ణాలుగా వ్యభక్తితమపాయి ఇంద్రధనుసు ఏర్పడుతుంది కితాకాలంలో పొద్దున్నే చుక్కలయల్లమీద మంచుచిందువులు సప్తవర్ణ కొలితమై కనిపటానికి చూడాలి ఇదేకారణం సూర్యుడు కాక ఎజెంసీ చేసిన ప్రయోగాలనే ఆకాశంలో వేలాడే నీటిచిందువులతోనూ పచ్చిక యల్లమీద పీచు జా తోనూ కొత్తి మాటి మాటికి మందరి కోమూ వ్యయంగా చేసి చూపెడుతూ ఉంటుంది

సూర్యుడు సూర్యకాంతిలో సప్తవర్ణాలు ఏర్పరచుకొని నిరూపించడమే కాకుండా ఒక్కొక్క వర్ణం గల కిరణం ఏజెంసీ ఎంత వగేదికూడా కొలచి చూపాడు కిటికీలోని రంధ్రం మట్టానికి కొంచెం దిగువగా పెట్టించి తెరిచిన పడుతుంది కాబట్టి ప్రిజిమను ఎటుదిప్పి వేటి నా పెట్టెలోని వర్ణాలు విల

యార్ వర లోనే కనిపించి కాబట్టి ఊదారంగు కిరణం అన్ని యితర కిరణా కంటే ఎక్కువగాను ఎర్రరంగు కిరణాలు అన్నిటికంటే తక్కువగాను వంగు తయ్యవి (రేఫ్రేక్ట్) సూర్యుడు నిర్దేశించేనుకున్నాడు ఇక వెలుతురుయొక్క వేగం గురించి కొన్ని యితర గుణాలను గురించి కొద్దికొద్దిగా తెలుసుకుందాం

ఉరుము ఉరిమిన కొంతనేటికి గాని ధ్వని వినిపించదు అదేవిధముగా వెలుపు వెలిసిన తక్షణమే వెలుతురు కనిపించదు ధ్వనిలాగానే వెలుతురు ఎసారమవడానికి పూడా కొంతవ్యవధి వుండు అయితే ధ్వని వెలుతురుంత తొందరగా నడుగెత్తలేదు అన్ని రంగుల వెలుతురూ సెకనుకు 186000 మైళ్ళు చొప్పున ప్రయాణించేస్తుంది కాని ధ్వని సెకనుకు 1100 అడుగులు మాత్రమే సాగి రోగలదు భూమికి బ్రహ్మాండమైన దూరంలో నున్న కొన్ని నెలలాల నుంచి వెలుతురు ప్రారంభించడానికి పూడా కొన్ని కొట్ల ఎక్కువ వుండు చంద్రుని నుంచి భూమిమీదికి కాంతి రావడానికి ఒకటిన్నర సెకన్లు వుండు అంటే చంద్రుడు వారాతూగా ఈ తుదాన మాయమైపోయినా యింకొక ఒకటిన్నర సెకనులదాకా చంద్రుని మనకు కనిపిస్తూనే ఉంటుందన్నమాట

చెరవులోకి రాయివి రితే అలలుపుడైతే ఏదైనావస్తువు ప్రకాశిస్తున్నంతే కాంతి నీటిలోని అలలలాగానే తరంగ రూపంగా ఏర్పడి ఉంటుందని జైజ్ఞానికుల సిద్ధాంతం చెరవులోని అలలూ ఆ మా మధ్య కొంతదూరం ఉంటుంది ఇదే విధంగా కాంతి తరంగాలలో గూడా ఆ అలలూ మధ్య కొంతదూరం ఉంటుంది ఈ దూరాని తరంగదైర్ఘ్యం (వేవ్ లెంగ్త్) అంటారు కాంతి కిరణాలు మనకేరంగుగా కనిపించేది ఈ వేవ్ లెంగ్థమీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది ఒక్కొక్క వేవ్ లెంగ్థుల కాంతి ఒక్కొక్క రంగుగా కనిపిస్తుంది ఉదాహరణకు అంగుళానికి 38000 అలలుగల కాంతి మనకంటికి ఎర్రగా కనిపిస్తుంది అంగుళానికి 45000 అలలుగల కాంతి పూదారంగుగా కనిపిస్తుంది కాబట్టి వర్ణవిభేదమనేది పూర్తిగా తరంగాలపరిమాణభేదంవల్లనే ఏర్పడుతోంది ఎర్రరంగుగా కనిపించే కాంతియొక్క తరంగాలు అతిదీర్ఘంగాను ఉండటం వల్లనే

ఏదైనా ఒకానొక పదార్థంలోనుంచి వెలుతురు సాంద్రతరమైన యింకో పదార్థములోకి పువేశిక్త దీప్తంగా ఉన్న తరంగా కంటే ఈ స్వంగాఉండే తరంగాలే ఎక్కువ వంగిపోతే ఇందున్న సేమ్యుటక్ కు స్పెక్ట్ర లో ఊదారంగుచార అడుగునా ఎరుపురంగు చార పైనాకని ఎంచినై

సూర్యుడి స్పెక్ట్రంలో కంటికి నదరుగా కనిపించే లోగడ చెప్పిన ఏడురంగులే కాక త్రి రెండు రంగుల మధ్య స్వల్ప ఛాయ భేదంకల ఆనేక రంగులున్నై దాదాపు త్రిరంగ స్పెక్ట్రంలో తేత ముదురు రకాలలో కూడా కానవస్తుంది అనేకాక స్పెక్ట్రంలో కంటికి కనిపించే రంగులే కాకుండా కన్న మాడలేని రంగులకూడా కొన్ని ఉన్నై ఎరుపుకుపైనా ఊదారంగుకు కిందా ఉన్న కళములు మనకు కనపించవు

స్పెక్ట్రంలో యిటువంటి ఆవృత్తి కిరణాలు ఉన్నవని తేలిగా గుర్తించవచ్చును సునిశితమైన ధర్మావూట రను తీసికొని స్పెక్ట్రంలోని ఎర్రచారకుపైన కొన్ని నిమిషాలపేపు ఉంచితే పాదరసం పైకెక్కుతుంది కాటి యెరుపుచారకు ఆప ప్రవర్ణము వలెనే బ్రజం ద్వారా విశిష్టమయ్యే ఒకానొక కా తి ఉన్నది ఊదా చారక్రిందకూడా కాంతిఉన్నదని పోటోగ్రాఫ్ క్ ప్లేటు అతిసులభంగా చూగలదు పోటోగ్రాఫ్ క్ ప్లేటును ఊదాచారక్రిందను ప్రాంతంలో ఉం లే మామూలు వెలుతురులో కంటేకూడా తొందరగా నల్ల డి పోతుంది

కాటి మానవ నేత్రేంద్రియానికి అగ్రాహ్యమైన అనేక రకాల కా తి ఉన్నది స్పెక్ట్రం వైశ్యాంకో ఎరుపు ఊదారంగులకు మధ్యనున్న అతి రంగులమైన భాగం మాత్రమే మనకు గోచరమౌతుంది

స్వయం ప్రకాశమానమైన వస్తువుల వర్ణము అవి ప్రకాశనే కాంతులమీద ఏవిధంగా ఆధార డి ఉంటుందో స్వయం ప్రకాశమానము కాని వస్తువుల వర్ణము అవి త్రి ఫలి తేనే కాంతులమీద ఆదేవిధంగా ఆధారపడి ఉంటుంది ప్రతివస్తువు కొన్ని కొన్ని రకాల కాంతిని బిల్టుకుని (ఎబ్జెక్ట్స్) మిగతావాటిని ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటుంది ఈ ప్రతిబింబితమైన కాంతి ఏర్పడే వస్తువు ఆర గుగా కనిపిస్తుంది ఒకే వెలుతురులో ఒక్కొక్కవస్తువు ఒక్కొక్క రంగుగా కనిపించడానికి యిదే కారణం ఊదావారణకు సూర్య కాంతి సాంతంగా బిల్టుకొని ఏరంగను ప్రతిఫలిం చేయుచు కా ట్టి నీరా నల్లగా ఉంటుంది వెలుతుర్లో ఉన్న రంగు న్నిటిని ప్రతిబింబిస్తుంది కా ట్టి కాగితం తెల్లగా కని ప్తుంది ఇదే విధంగా బంగారం నీలవర్ణ కాంతిని తీసంచేసికొని మిగతా కాంతులను ప్రతిఫలిస్తుంది కాబట్టి బంగారం సుపురంగుగా కనిపిస్తుంది

కొన్ని విషయా లో ముషూల కంటే జంతువులకే గ్రహణక క్రియెక్కువ ఉన్నది ఊదావారణకు తేనెటీగ అల్పాగ్రహణలేట్ కాంతినికూడా (ఊదారంగుచారకు క్రిందనున్న రంగుకూడా) గ్రహించగలదు స్పెక్ట్రంలో ఊదాచారకు అడుగుభాగం లోఉన్న వివిధరకాల కా తులకుగల నూత్ర్య భేదాలనుకూడా తేనెటీగలు తేలికగా కనిపెట్టగలవు

కాని మనకు కనిపించే ఎరుపురంగు తేనెటీగలకు కనిపించదు మనకు తెల్లగా కనించే వస్తువులు కా ట్టి ఇంకో రకంగా కనిపిస్తే ఒకే రంగుల వస్తువు ముషూల కొ విధంగాను తేనెటీగ కు మరొవిధంగాను కనిపించడం మనదృష్టిలో వల్లనా లేక తేనెటీగల దృష్టిలోపంతల్లనా అన్నది దేవుడే నిర్ధారణ చెయ్యాలి

శ్రీ రా మ కృష్ణ వ్ర కృ తి చి కి త్నా ల య ము

మునులతోట, రేవలెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా

ఇచ్చట జౌగ్గధములు లోరేషనులు ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యొగ వ్యాధులు వివిధ పృక్కరి చికిత్సా విధానములచే కుష్టు బొల్లి ఉబ్బరము క్షయ మూర్ఛలు పిన్ని వంధ్యాత్వము మరియు సుశిష్టాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు కారిత మానికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును మరియు నూత జీవాలు సన్ననివారుగు సుర్వలగరియల బలిష్ఠులుగు అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగు చేయబడుదురు నీడలకు మాత్రము ఉదితముగా చికిత్సచేయబడును వివరములు కొరకారు రు 0 6 0 పోస్టువిళ్ళలు పంపించినచో, “పృక్కరి వైద్య” పుక్త గ్రంథము పంపబడును

ప్రకృతి ధర్మ వెత్తల రాయబారిం

ది ఇండియన్ నేచర్ పాటిక్ అసోసియేషన్ బెజవాడ తరపున 1946 సం జూలై నెల 1వ తేదీన ఒకటియు 19వ తేదీన ఒకటియు మద్రాసు ప్రభుత్వపు ప్రధానమంత్రిగారికిని ఆరోగ్య శాఖామంత్రిగారికిని రెండు మెమోరాండములు సమర్పించబడినవి డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి అధ్యక్షమున డా వేగిరాజు కృష్ణమరాజు భీమవరం డా నాగేశ్వరరావు నెల్లూరు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య బెజవాడ డా పుండరి కాళ్ళుడు దుగ్గిరాల డా ఆదినారాయణశర్మ ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ బెజవాడ డా మృత్తింటి ఆంజనేయులు దంతలూరు శ్రీ ఆల్లూరి లక్ష్మీనారాయణ జోగన్నాలెం శ్రీ ఉప్పలూరి వెంకట కృష్ణయ్య ఖద్దరు సంస్థానము బెజవాడ శ్రీ టంగంటి వెంకట స్వామయ్య నెల్లూరు శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రి వినయాశ్రమము శ్రీ టంగటూరి జానీకిరాం మద్రాసు గార్లు డిప్యూటీషేఫలో ఉన్నారు

మొదటి మెమోరాండములో ప్రకృతి వైద్యమును రికన్స్ట్రుచుచేసే దేశములో వ్యాప్తిలోనికి తెచ్చినయెడల మండలకై వెచ్చించే కోట్లాది ద్రవ్యము మిగులుననియు అందువలన ప్రభుత్వమువారు దేశములో ప్రకృతి వైద్య కళాశాలలను చికిత్సాలయమును వ్యాపంచేయవలయుననియు టీకాల శాసనములోనున్న నిర్బంధమును తీసేసే టీకాల వేసకొనుటను ఏదీకము చేయుటకు అవసరమైన మార్పులు చేయింపవలయునని కోరియుండిరి

రెండవ మెమోరాండములో దేశప్రజల అసారోగ్యమునకును దారిద్ర్యమునకును మిల్లుబట్ట, మిల్లుబియ్యము, ఇతర దేశాల

నండి నిరిందియి పు యెరు పులు ఇతర దేశపు సరకులే కారణమనియు పూర్వ ప్రభుత్వమువారి అజాగ్రత వలననే యివి దేశములో వాడుకలోనికి వచ్చినవనియు పశువులమేతకు తగినంత గోభూమి లేక పోవుటవలన దేశప్రజల అవసరమునకు తగిన పరిమితగల శ్రేష్టమైన కాలుబంపనందునశిశు మరణములసంఖ్య పెరిగినదనియు అందువలన తిరిగి దేశములో గోభూములను వృద్ధిచేయ వలనన దనియు తెలుపబడినది ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము వలన దేశప్రజలకు స్వయం పోషకంగా నుండుననియు ఆయురారోగ్య సౌకర్యములు వృద్ధిపొందుననియు కనుక యిపుడు చేయబోవుచున్న గ్రామపునర్నిర్మాణ కార్యక్రమములో ప్రతిస్థానంలోను ప్రకృతి వైద్యమునే ప్రధానముగా అవలంబింపవలెననియు ప్రశ్నిస్తూ సెంటరులోను ప్రకృతి వైద్యమునకు అవసరమగు పరికరములను అమ్మకమునకు నిలువ ఉంచవలెనియు గలదు 50 విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్యమునేర్పుటకును పరిశోధనకై 100 రోగులుండుటకు తగినవనతులతో ఒక చికిత్సాలయమును నడుపుటకయ్యేరు 25000/ లను మంజూరు చేయుటకు కోరబడెను ప్రతిభిషా భాగమునకు ఒక్కొక్క కళాశాల చికిత్సాలయము అవసరమనియు ఏభాషాభాగములోనైనను తగిన పండితులు లేని యెడల అట్టివారి కొరకై ప్రత్యేకముగా మన కళాశాలలో ఇంగ్లీషులోనే ప్రకృతి వైద్యము కొలదిమందికి నేర్పే యేర్పాటు చేసెదమనియు వారందు తెలిపి ఈ రెండు మెమోరాండములు ఈ సంచికలో వేరొక చోట ప్రకటింపబడినవి సాధ్యమైనంతవరకు తోడ్పడెదమని మంత్రిలు శలవిచ్చిరి

ప్రకృతి చికిత్స గ్రంథములు

సూక్ష్మకిరణచికిత్స గ్రంథములు	హాగమట్ట ముక్కుచాద	0 4 0	3 భాగము	1 8 6
సునిశితవైద్యుర	కల్పము త సాగ	0 4 0	4 5 6 7 భాగములు	
శృంగభాగరం	టీకాల భిషం	0 1 0	ఒక్కొక్కటి	0 6 0
వర్ణచికిత్స	బొప్పివైద్య ముంక యూహ		ఎనిమ	0 14 0
వర్ణవైద్యము	శాస్త్రము	0 4 0	ధ్యా చికిత్స	0 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	టీకాలననీమి? గా ర్ల		యోగచికిత్స	0 6 0
జలచికిత్స గ్రంథములు	అభిప్రాయము	0 2 0	స వాచ నచికిత్స	0 6 0
తొట్టివైద్యము	హాగమట్ట ముక్కుచాద	0 0 6	రక్తప్రసారనచికిత్స	0 5 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	టీకా నాటకము	0 1 0	వైద్య చికిత్స గ్రంథము	0 5 0
తొట్టిన్నాననియములు	ఆరోగ్యవిషయ గ్రంథములు		వైద్యవిషయము	0 8 0
ధారాచికిత్స	రోగమే కలుగ	0 14 0	తిరిగిపోయియు	0 6 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బుచుచికిత్స	స్వాభావిక		వివిధార్థ గరవ	0 2 6
ఉష్ణ పానము	చి త్సాని యములు	0 5 0	అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
రామచరక జలచికిత్స	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	ప్రాణాయామము	1 4 0
మానవచికిత్స	ప్రకృతి చికిత్స		వివిధవ్యాధులకు	
జలచికిత్స	ఉ న్యా ములు 2 భాగ		చికిత్స గ్రంథములు	
అహగళాస్త్ర గ్రంథములు	ముంక ఒక్కొక్కటి	0 5 0	క్షయము	0 12 0
నిర్విచారభావిజీవము	న్యాయధర్మానుకూ		చలిజ్వరము	0 4 0
కొబ్బరిగుచ్చి	వివాహవిధి	0 10 0	వాస్తీరియా (మూర్చ)	0 4 0
ఉష్ణ	బాలనీతి	0 8 0	బాలేంతరోగము	0 4 0
తల్లిచక్కెరవలని విపత్తు	బాలక్రిడలు	0 3 0	మధుమేహము	0 4 0
తేనెను విషతల్పము	శిశుమాతల కొక ర్ణము	0 4 0	ఉబ్బునము	0 12 0
అమరసాహారము	ఆరోగ్యము కా మచ్చ	0 3 0	కలరా	0 8 0
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	దీర్ఘాయువు	0 1 0	మనూచిము	0 8 0
అహారసమ్మేళనపు గోల	వీధిచికిత్స గ్రంథములు		వేదాంతము - ఇతరములు	
అల్యామినియంపాత్రలు	సుఖానందము	0 1 0	హరిహారనర	0 6 0
అహారసంస్కరణము	ఆరోగ్య న్యూత్రిష	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
దురభ్యాస ఖండములు	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	నిర్విచారజీవము	0 6 0
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	పురుటాలు	0 1 0	ఈ క్రింది కాళము	0 8 0
జీవహింస	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	ర మత్తరస్వామి వేదం	
అనుభవనందము	ప్రాకృత చికిత్స వము		వ్యాధి న్యాములు	
మహారోగము	1 భాగము	1 8 0	1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
	2 భాగము	1 4 0	భగవదీతా గేయము	0 6 0

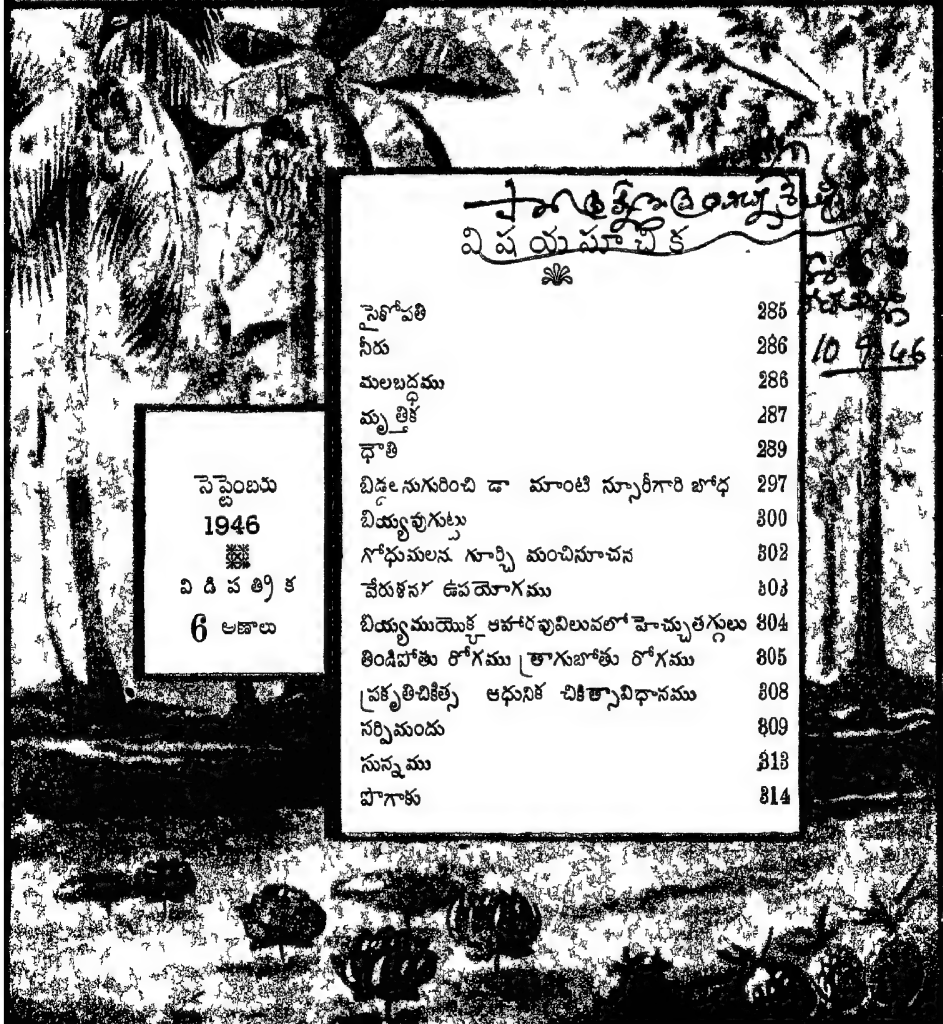
ప్రకృతి వైద్యకర సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	తెల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	57 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	తెల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి		

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ



సచిత్ర సహజ చైతన్య మాస పత్రిక



చైతన్య కేంద్రం
విషయ సూచిక

సైకోపతి	285
నీడు	286
మలబద్దము	286
మృత్తిక	287
ధాతి	289
బిడ్డనుగురించి డా॥ మాంటీ స్పూరీగారి బోధ	297
బియ్యపుగుట్టు	300
గోధుమలన, సూర్యి మంచినూచన	302
వేరుశనగ ఉపయోగము	303
బియ్యముయొక్క ఆహారపువిలువలో హెచ్చుతగ్గులు	304
తిండిపోతు రోగము త్రాగుబోతు రోగము	305
ప్రకృతిచికిత్స ఆధునిక చికిత్సావిధానము	308
సర్పిమందు	309
సున్నము	313
పొగాకు	314

పెద్దెంబు

1946

జూలై

వి డి ప త్రి క

6 అకాల

10 9 46

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమాల

సూర్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథములు	
సునిశిత జైద్యం	4 8 0
సౌఖ్యప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణజైద్యము	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టిజైద్యము	3 0 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బపుచికిత్స	0 6 0
ఉష్ణ పానము	0 6 0
రామచంద్ర జలచికిత్స	0 4 0
కూసేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

అహగళాత్రు గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము	
కొబ్బరిగుచ్చి	1 8 0
ఉప్పు	0 1 0
తెల్లపక్వరవలని విత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
అమరసాహారము	
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
అహారమైశ్రమం	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
అహారసంస్కరణము	0 4 0

దుర్బల్యాన ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహాంస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0

పొగమట్ట ముక్కు-పొడ	0 4 0
కల్పమంతి సాగాపిపా	0 4 0
టీకాల ఖ డస	0 1 0
ఔషధజైద్య మొకయూహ	
కాత్రము	0 4 0
టీకాలననేమి! డాక్టర్ల	
అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0
అరోగ్యవిషయక గ్రంథములు	
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక	
చికిత్సనియమములు	0 5 0
అరోగ్యదర్శము	0 8 0
ప్రకృతి చికిత్స	

ఉ న్యాయములు 2 భాగము

ము ౪ ఒక్కొక్కటి	0 5 0
న్యాయధర్మానుకూల	
వివాహవిధి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్షిరము	0 3 0
శిశుమృతల కొక స దేశము	0 4 0
అరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధ చికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
అరోగ్య గూఢములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి అరోగ్య జైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము	
1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0

3 భాగము	1 8 0
4 5 6 7 భాగములు	
ఒక్కొక్కటి	0 6 0
వినిమా	0 14 0
ధ్యా చికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
స వాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తక్షౌణ్డచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
జైద్యవిప్లవము	0 8 0
తీర్థోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
ప్రాణాయామము	1 4 0
వివిధవ్యాధులకు	

చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హస్తీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలేంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మనూచికిత్స	0 8 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరినాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యొక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామచంద్రస్వామివేదాం	
తొప్పవ్యాసములు	
1 2 భాగముల ఒక్కొక్కటి	0 8 0
భగవదీతాగేయము	0 6 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	జల 2 0 0
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
17 18 19 20 21 22, 23 24 25 26 27	
సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0

ప్రకృతి

సంపుటము 28

బెజవాడ సెప్టెంబరు 1946

సంచిక 9

సైకో పత్రి

(సత్యమ్)

నమ్మి చేసిన యెటువంటి మొండిరోగము సహితము నయమగుతుందని తెల్పుటకు జరిగిన మరొకరోగి చరిత్రను వ్రాస్తాను యదార్థమును తప్ప కల్పనలను యీ శీర్షిక క్రింద వ్రాయునను విషయము మా పాఠకులందఱను యోగినచేను అవిషయము మరల చెప్పట చర్చితచర్చణ మగుతుంది కాని శాస్త్రము నకు పునరుక్తిదోషములేదు గాన మరొక తడవ ప్రస్తావిస్తున్నాను

రోగిచరిత్రను టూకీగా వ్రాస్తున్నాను రోగిది రేవల్లెతాలూకా గుం - రుజల్లా పేరు తా గో సామూర్యరైతు కటుంబీకుడు పెద్దభూవసతిలేదు ఒకటి రెండు ఎకరముల భూమి గలదు వయసు నలుబదిఅయిదు సంవత్సరములు ఉంటుంది గత రెండేండ్లనుండి క పు న్నొప్పితో బాధపడుతున్నాడు అన్నిమందులను సేవించాడు ప్రాణముకన్న (చేహముకన్న) యెక్కువైనదిలేదుగదా అని చాలా డబ్బు వెచ్చించాడు డాక్టర్లు తెనాలిలోని డాక్టర్ వి జేబుల నింపాడు తీసికొన్న ఇంజెక్షనులకు, సేవించినమందులకు అంతలేదు.

బాకుపోట్లను చేదుమందులను సేవించినంత వరకు రోగము ఉపశమించినట్లుగా కే ఉండేది పోయి యిటిదగ్గరి పదిరోజులు నివ ఉండేటప్పటికల్లా మళ్ళా ప్రత్యక్షమయ్యేది డాక్టరు దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికల్లా యేదో కంటి సమా

ధానము చెప్పేవాడు కొత్త యింజెక్షనులు వచ్చినాయి కావాలంటే ఇస్తాననేవాడు ఈ తడవ చూద్దామని తల ఊపేటప్పటికి వెనుకటి ఆటే సద్దమయ్యేది డబ్బు పోవడమే గాని బాధా నివృత్తికా లేదు అన్నీ అయి పోయిన తరువాతగదా కనబడేది యీ వైద్యము ఇదేతరుణములో యీ వైద్యము చేసి రోగివిడుక్తున వారిచట్టము ప్రత్యక్షమైనారు వారూ వీరూ సంప్రదించుకొని నాలుగు నెలలక్రితము యిచటకు తయారయ్యారు

లప్పటి సంభాషణ

నేను ఏపూరు?

రోగి గుంటూరుజిల్లా రేవల్లెతాలూకా

నేను ఏమిపనిమీద వచ్చావు?

రోగి వైద్యా కి

నేను రోగమేమిటి?

రోగి కడుపునొప్పండి రెండేండ్లనుండి చాలా

బాధపడ్డాను చాలాడబ్బు ఖర్చుచేసాను

నేను అన్ని వైద్యాలు అయినాయీ?

రోగి ఆ, డబ్బు పోవడమేగాని రోగమేమీ

నయముకాలేదు

నేను-చెప్పనట్లు చేస్తావా?

రోగి బాధ తగ్గాలిగాని యేమి చేయమంటే

అదిచేస్తా- అసలు నయమగుతుందా?

నేను తప్పకుండా

రోగి ఎంతకాలము పట్టుతుంది?
నేను నీవెంతకాలము లో నయ్యకు చేసుకంటే

అంతకాలము లో నయ్యునుగతుంది

రోగి నాలుగునెలలు పట్టుతుంటా

నేను నాలుగునెలలే! మూడు ఘడియలుచాలు

రోగి సరే చెప్పండి

నేను నీకు తిండియెక్కువై రోగమువచ్చింది

అది అగ్ని స్త్రీగాని రోగముపోదు

రోగి అట్లాగా! ఈమాట వారెవరు చెప్ప
లేదు

నేను- ఒక్కముద్ద తక్కువతింటే తేలికగా
ఉంటుంది మరుపూట బాగా ఆకిలి అగు
తుంది కడుపునిండా మెక్కితిమా మరు
పూట పస్తుండవలసిందే!

రోగి ఎక్కువగా తినాలనిపిస్తుందిగా! ఏమి
చేయమంటారు?

నేను ప్రతిరోజుక మందుగా మనసులో పుట్టు
తుంది అట్లాగే తినాలనకోరిక మన

సులో పుట్టగానే బుద్ధిచెప్పకో తిన్నందు
వలన కలిగిన బాధలను, సేవించిన మందు

లను జ్ఞాపకం తెచ్చుకో మానుకుంటే
పోతాయను సూత్రం ను మరచిపోకు

రోగి ఇంకా యేమిచేయమంటారు

నేను వైన చెప్పనమాటలను నమ్ము యీక్రింది
విధముగా చేయి నీకు ఉపయోగము లు
గుతుంది

పూటకు పదితులముల ముడిబియ్యపు అన్న
మను ముప్పదితులముల వండివార్చిన కూర
తోను, అరసోలెడు టీమజ్జిక తోను మధ్యా
హ్నము మాడుటీబత్నాలను తినుము
ఉదయము మాదిరిగనే రాత్రికూడా భోజనము
చేయి

వ్యవసాయపు పనులను ఓక ఉన్నంతవరకు
చేస్తూ ఉండు ఊరుకోకు స్త్రీజోలికిపోకు

నీరు

వలద్రము మూత్రం డమనకు సంధించిన వ్యాధులు మందసితిలో నున్న మాత్రమండములు కారణములు
రక్తిము శరీరములో స్వల్పముగా నుండుట నోటికంపు పాలిన చర్మము మొదలగు వ్యాధు స్థాయి వన శరీ
రము లందు తగిలంత నీరు లేకపోవుటచేతనే సంభవించుచున్నవి ఎడారులలో ఒయేసిస్సు లుండట సహజము
కాని మనలో కొందరు ఒయేసిస్సులలో ఎూరులన వచ్చును

దినమునకు ఎంత నీరు మన కవసరము? శరీరకాంత్రోత్థా దినమునకు నుమరు రెండు శేర్ల నీరు స్వేదము
రూము ను వన శరీరమునండి బయటకు విడుదలచుచున్నది అందుచేత మనము దినమునకు రెండు శేర్లకుపైగా
నీరు త్రాగుచుండవలెను

ఈ నీటిని భోజనము చేయువప్పుడు విస్తారము త్రాగరాదు అతిస్వల్పముగా త్రాగవలయు దినములో
అప్పు డప్పుడు రెండు మాడు గుటకలు నీరు చప్పరించుచు త్రాగుట మంచిది

మలబద్ధము

అవసరమోనే ను బద్ధమును పోగొట్టుకొనుటకు మనము యత్నించ లెను అనుదిగము ఉదయమున నిద్ర
నుండి లేవగానే ఒక గ్లాసు నీళ్లలో నిమ్మరసము పిండి త్రాగవలెను రాత్రి నిద్ర మనవుడు కూడా అటులునే
చేయవలయును రోజుకు ఒక పర్యాయ మైనను కూరలను విస్తారముగా తినవలెను అనుదినము అధమము ఒక
గ్లాసు నారింజసరసైనను త్రాగవలెను ఇటుల చేయుచో మలబద్ధము మటుమాయ మగును

వృత్తిక

గ్రామ్యచార వర్యాణులు కొందరు ఒక శ్లోకమును ఉచ్చరించుచు మృత్తికాస్త్రము చేయు చుండుట మనము అప్పుడప్పుడుచూచుచుండుము పక్షులు వాయుచరములు మత్స్యములు జలచరములు ఆవిధముగానే మానవులు భూచరములైనక మానవులు సదా భూమిమీద సంచరించుచు భూమికి అంటి యుండవలయును గృహము కి ప్రవేశ్య పట్టివో మనజు ఈ పాదములట్టివి మానవుడు భూమి నంటి నడచునట్లు పాద లద్యారా ల్పధివి యుండలి ప్రాణశక్తి వాని శరీరముల నికి ప్రవహించుచుండు కావుననే తెలిసిన పెద్దలు పాదగత్తుల తేకండా భూమిమీద నడిచుచుండురు ప్రేమస్వరూపుడగు పరమేశ్వరుడు వృధినికి నిశలము ఎక్కువ తేస్తున్న కల్పించియున్నాడు అందులకు తార్కాణముగ గడ్డిమొదలగు సస్యాదులు రాత్రి లండే ఎక్కువగా పెరుగును రాత్రి యందుండెడి భూజీవులైన గ్రామచరులగు గాను దయాపరుడగు భగవానుడు మానవులకు రాత్రియే విశ్రాంతినమయుముగా కల్పించి యున్నాడు అట్టి తేజస్సుచు మనము కృతజ్ఞతాపూర్వకముగా గ్రహించుననుచుండును కనుక మనము భూమి నంటియే పరుండవలయును

మనదేహము మట్టిచే నిర్మింపబడినదనియు తిరిగి అంత్యకాలమందు షరల మట్టిలోనేచేరు ననియు మనపెద్దలు వెల్పుచుండురు ఏ పదార్థమునైన స్థిమి కల్గిన మరల ఆ పదార్థ సమ్మేళము వలన అది పూర్తి కాగ దుకదా? కనుక మనదేహములకు సంపాదించు అన్య లన్నింటికి కరీర దార్ధమగు మృత్తికయే దివ్యావధమరి తెల్లమగుచున్నది మనకు అనాదినుండి ఈ చికిత్స ఆచారములో నున్నది

శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరులు

కాని నవీన నాగరికత హెచ్చిననొంది అనేక సదాచారములతో పాటు దీనినికూడ విస్మరించితిమి

మనకు దక్షిణము కలిగినపుడు సాధారణముగా భూమిమీదపడి దొర్లుచుండుము అప్పుడు వృద్ధి తేజస్సు మనదేహమందు జొరబడి నొద్దికాలముకే మనకు శాంతి చేకూర్చును భూమిమీదను ఇటి మహత్తరశక్తి కలదని నునలో చాచుందికి తెలియకన్నను మనకు భూదేవి నాశ్రయించుటచే అయాచితముగా ఇట్టి మహావకారము బడియు చునే యున్నాము

నమస్త ఓచధుని వృద్ధినుండి ఉద్భవించి ఆభూసారము వలననే పోషింపబడి పెంపొందుచున్నది కాబట్టి అన్ని ఓచధు యొక్క శక్తి మ్మయందే యున్నదని వేరుగా వ్రాయవలయునా

ఈకులు మున్నగు జంతువులు అనారోగ్యస్థితిలో నల్లని ప్రదేశములందు గంటలు త్రవ్వకొని ఆహారముమాని వాయించు పరుండును అంతట వానికి కొద్దిరోజులలోనే అస్వస్థతయై ఆరోగ్యభాగ్యము నధించును కనుక మునుకడుచుకొని చిర్మత్యముగాను చూచుచుండు మట్టిలో అద్భుతమగు రోగనివారక శక్తి యున్నదని ధృవమగుచున్నది కదా?

కత్తి దెబ్బలు కాలినపుండు కందిరీగ, తేలు మొదలగు గివపురుగులు కుట్టినప్పుడు అనభవము గల మనపెద్దలు నేటికిని తడి మట్టివేయట సువిధితమే రాచపుండు మొదలగు మేవాజనికమగు పెద్దప్రణములు సహితము మట్టి పట్టిలు వేసనిది మొదలు తాపము తగ్గి అచిర కాలములోనే హించి శాంతికలిగి ఆరోగ్యభాగ్యము గలుగును మనలో చాల

మండికి అనభవవేద్యమే

మట్టి దుర్గంధమును, క్రుశ్మము హరించు స్వభావముకలది కాన ఎల్లలు మలవిసర్జనము చేయగానే దా మీద మనవారు మన్ను వేయుచుందురు మరియుమట్టితో మనము చేతులను తోముకొని మాలిన్యము పోగొట్టుకొనుచుందుము మహమ్మదీయులు, క్రైస్తవులు, హిందువులలో చాలమంది శవములను భూఖనము చేయుచుండుట మట్టికి క్రుశ్మము హరించు స్వభావముండుటయే కారణము విషమును ఆకించుచి హరించుటచే నేడు సర్వదమ్మలయిన వారికి కుడ మృత్తికా చికిత్సచేసి అమోఘమగు మేలు బడయుచున్నారు

మట్టిపట్టీలు — మలబద్ధకము జగటవిరేచనములు, జ్వరములు మొదలగు ననుస్తవ్యాధులందు పాత్రికడువుమైన మట్టిపట్టీలు వేసిన అతిశీఘ్రముగా మంచిగుణమిచ్చును కాని మన ముపయోగించు మన్ను పరిశుభ్రముగా నుండవలయును ఇసుక రేగడికలిసినది దుర్గంధము లేని మట్టి ప్రకృతమైంది మట్టిపట్టీలు వేయుటలో మనము ముఖ్యముగా గమనించ వలసిన విషయ మొకటికలదు శాధయున్నచోట మట్టి పట్టీ వేయుటయేగాక సర్వనాడీకూట స్నానమగు నాభికి దిగునభాగమున పాత్రికడువుమీద కూడ మరియొక పట్టి వేయుటవసరము అటులచేసిన రోగికి అత్యంత త్వరితముగా స్వస్థతచిక్కును రోగి ధాతుశక్తి ననునది 10 నిమిషములు మొదలు 30 నిమిషములవరకు మట్టి పట్టీవేయవచ్చును మట్టిపట్టీలీసవేయగానే రోగిసుఖముగా భరించగలిగిన వేడినీటితో పరిశుభ్రముగా కడిగి అనంతరము చున్నటిగడ్డ ఎడిచి అప్రదేశమంతయు బాగుగా తుడుచుటమంచిది

మట్టిపాత్రలు — మనపూర్వము మృణ్మ

యపాత్రలలోనే ఆహారపదార్థములను వచనముచేసికొని చుండెడివారు మనపెద్దలందరు ఇట్టి ఆచారమును ఎరిగినవారే—అందుచేతనే వారంత దీర్ఘకాలము ఆరోగ్యముగాను దార్ధ్యముగాను జీవింపకలిగినారు నాగరికతా వ్యామోహమున మన తెలివితేటలు వెట్టితలలు వేయుటచే ము కిట్టి అస్వస్థజీవితములు అకాల మృత్యువులు సంపాదించుచున్నవి

ఇప్పటివారు పులుసు, చారుమొదలగు పదార్థములనుకూడ జ్యూస్ లెవర్ పాత్రలలోను లేకకళాయివేసిన ఇత్తడి రాగిపాత్రలలోను ఉడికించుచున్నారు అందువలన ఆలోహములు రసాయనికపు మార్పులుచెంది ఆహారపదార్థములో కలియుచున్నవి అవి విపదార్థమునే మనము తినుచున్నాము అందువలన మనము అనేక దుర్బరవ్యాధులకు లోనగుటకు హేతువగుచున్నది మట్టిపాత్రలయందటి దోషములేక పోవుటయేగాక, వానియందు పచనముచేయు పదార్థములు చాల నెమ్మదిగా ఉడుకుటచే ఆపదార్థములు చాలరు చిగాను ఆరోగ్యదాయకమగాను ఉండునని చాలమందికి తెలియకపోవుట శోచనీయము

బంగారము కొన్ని మూలకలవలనను, వెండి నిమ్మ దబ్బ మొదలగు పుల్లటిరసములవలనను నల్లపడును ఇతర లోహపదార్థములనుగురించి వేరుగా చెప్పనలె? మట్టిపాత్రలమాత్రము ఏ పరిస్థితిలోను మార్పునొందవు మరియు అవి చాల చౌకగా లభ్యపడునుకదా? వానిని చొరులుకూడ ఆశించరని వేరుగా చెప్పనలె? ఇకవివిధలోహ పాత్రల సుపయోగించు అవి వేకుల అవస్థ నారికే అనుభవవేద్యము కనుక వివేకవంతులు మట్టిపాత్రలే సర్వదా వినియోగించుకొని ఆరోగ్యభాగ్యమునుబడన దీర్ఘకాలము జీవించి జీవితానందమనుభవించెదరు గాక!

దేవి

పైడిమట్ట వెంకట సుబ్బారావు గారు

ఆరోగ్యము ప్రాణముల రక్షణకు ముఖ్యమైన రెండు సాధనములు దేహము నొకయింటికి బోల్చినచో మనమారోగ్యమును గూర్చి మిక్కిలి తగినట్లుగా జర్పింపవచ్చును మీరేయిల్లు తాయి ఇటుక ఇటుక సున్నము చేత నిర్మింపబడిన దానిలో నందుచున్నారో దానిని దృఢముగా నందముగా నుండనటు లెల్లప్పుడు ప్రయత్నించుచుందురు దాని చక్కదనమును యెల్లప్పుడు గాపాడుటకు గాను ప్రతినిత్య మూడ్చి శుభ్రముగానుంచుటతో బాటు ప్రతి యాఱుమానముల కొకపర్యాయము పైకప్పును గోడలన దులిపించినీటితో గడుగుచు సున్నము వేయించుచుందురు గదా! పరిశుభ్రత వలన జక్కదనము వృద్ధియగుటే గాక యింటికి దృఢత్వముగూడ వచ్చును ఈరీతిగానే శరీరము మతియు దాని యవయవములును శుభ్రముగా నుంచుటచేత వాని సౌందర్యము ఆరోగ్యము స్థాయిగా నులిచియుండి వృద్ధియగుచుండును

బయటియాహారము స్వీకరించుచుండటచే దేహమునకు బలము కలుగచుండును అట్లుబలము కలుగుచుండుటయే బ్రాకియిండుటయందురు కావున నారోగ్యమునకు జీవితమునకు ముఖ్యముగా కావలసిన రెండు కీయలు (1) శుద్ధి (పూరిఫికేషన్) (2) పుష్టి (ఇన్ విగరేషన్) ఇవి రెండును అవినాభావ నంబధము గలిగి యొకదాని కొకటి యవసరముగా నుండును

దౌతికర్యయొక్క అవసరము

మనము ప్రతినిత్యము స్నానము చేయుచు బాహ్యశరీరమును శుభ్రముగా నుంచుకొని

దుము ఒకవేళ మన మొకనాఁడు మాత్రమే ముఖమును చేతులను శుభ్రముగా శోమి కడుగు నగుండినయెడల మనస్థితియే మాటి పోవఁగలదు ఎవడైనా కొక వారమురోజుల వరకు ముఖము చేతులు డుగ్గకొనకపోయినచో వాడు తన చేతుల నితరులకు జూపుటకు న్యుపయోగపడెడియు సత్యము ముఖము మిక్కిలి వరికి గనుండును ఒకవేళనొక దార్భాగ్యుడు వరుసగా నొక సంవత్సరమువరకును చేతులు ముఖము కడుగుకొనక తుడుచుకొనకపోయెనా సోని ముఖము యొక్కయు చేతులయొక్కయు స్థితియెట్లుండునో యోచించితిరా? అట్లనతిని మనమూహంపనేజాలము ఏలన నటువంటివానినిజూచుటకు నమయమెన్నడును మనకుచిక్కలేదు గదా అయినను ఒకయింటినొక యేడాది వరకు నూడ్చుకుందుమేని తలుపులు మూసి యున్నను వస్తువు మీద బాగుగామట్టి పడి యుండును దా వాని రూపమేమాటిపోవును కా శరీరమునకు మిక్కిలి మఖ్యోపయుక్తమైన భాగమగు వంటయింటిని దానికాలు వలను అనగా జీర్ణకోశము, ప్రేవులయొక్క లోపలి పారిశుభ్రతను మతియు దానిరూపము నెట్లులాహంపనగను వానిలోనుండియెల్లప్పుడు ప్రతివిధమైన యాహారమాలిన్యములు పోవుచు నందు నిలిచిపోవుచుండునుగదా! వానిని గడుగుటకు వీలులేదు మతియు శుభ్రముగా నుంచుటకే వీలులేదు కాని చేసినను యేమి చేయుదుము? ఏదైననొక తీవ్రతరమైన విరోధన కరావధమునిచ్చి విరోధనములు గలిగించి హృదయమును మెగడను నీరసంపజేయుటయే గాక జీర్ణకోశమును ప్రేవులను పశుప్రాయ

ముగా శుభ్రపరచుటకు యత్నించుటయేగదా!
నిజమునకు శరీరావయవముల సర్వాణమును
బటి వస్త్రకర్మయే ప్రేవులపారిశుధ్యతకు ప్రకృతి
సద్ధమైట్టి ప్రమాదరహితమైన పద్ధతియై
యున్నది దీనిని వివరమును ముందు
వ్రాయుచుము

ధౌతికర్మకు మిక్కిలి సులభమైన పద్ధతి
ఇప్పుడు నిజమునకు మిక్కిలి సులభమైన ధౌతి
కర్మవిధిని కార్యరూపమున నెఱుంగుడు ఇది
హృదయపుటకు చాలాచిక్కుగా వోచినప్పటికిని
కొంచెముపాటిశ్రద్ధ, ప్రయత్నముతో పనిదీసి
కొనినయెడల సులభముగా మాటిపోవును
వీరితి మీరు బాల్యమున మొట్టమొదట
పాలనువిడచి స్థూలమైన యాహారమును
భుజింప మొదలుపెట్టినప్పుడు మ్రింగు
టకు కఠినముగానుండి మెలమెల్లగా
మ్రింగుచుండగలిగితివోయటలనే
ధౌతికర్మయందు గడ్డను రెండు మూడు
దినములుమాత్రము మ్రింగుటకు గొంచెము
కష్టము (కడుపులో తిప్పు మొదలగునవి)
కలుగును కాని తరువాత మిక్కిలి తేలికగా
నితరులుచూచి నేర్చుకొననట్లు ఆదర్శప్రాయ
ముగా నీకర్మను చేయగలుగుదువు మీకా
ప్రక్రియలో సఫలత గలుగుటచేత నొక శారీ
రిక లాభమేకాదు మీ యిచ్ఛాశక్తిని వృద్ధి
చేయుటకొక యుపయోక్తమైన సాధనముగా
కూడ నుండును
మిమ్ము ధౌతికర్మయనంభ్యాకమైన జీర్ణకోశ
సంబంధమైన వ్యాధులనుండి కాపాడగలదు
కడుపునొప్పి, అజీర్ణము పులితేజువులు, రల
నొప్పి, జలుబు, మాటిమాటికి యుమియు
చుండుట, దగ్గు, గొంతుసంబంధమైన యితర

వ్యాధులు ఉబ్బనము మొదలగు శ్వాసాశయ
వ్యాధులు తొలగిపోవును శ్వాస దీనికొస
టలో గలుగు శ్రమ చెడకలలుపడట నిలిచి
పోవును దేహము తేలికగాను జీర్ణకోశము
శుభ్రముగానుండి సత్ప్రయోగ యాకలి కలు
గును ఇంతేగాక చిత్రైకాగ్రతకును ప్రాణా
యాయమునకును గొప్ప సహాయకారియగు
నట్టి యోగసాధన

ధౌతికర్మ చేయుటకు దగిన సమయము

ప్రాతఃకాలము సాయంకాలము కడుపు
పట్టిగా నున్నప్పుడు ధౌతికర్మచేయుటకు దగిన
సమయములు ప్రాతఃకాలము సాయం
కాలమునకంటె యుత్తమమైనది

ధౌతికర్మచేయుటకు గవలిన సాధనములు

ఈ ప్రక్రియ సనేక విధములుగాఁ జేయ
వచ్చును కాని మీకు నే నన్నిటికంటెను
ఖర్చుతక్కువైనట్టి సులభమైన పద్ధతిని తెలుపు
దును ఎలుచని మృగువైన శ్రోత్రములుగడ్డ
ఒకగజముపొడగు శిశిలంగుళములు వెడల్ప
యిన దానిని బజారులో గొని దానిని నప్పు
లోను వేడినీటితోను కడిగి దానికి చేరియున్న
ముటికిని తొలగింపుము ఎడవ ముంచినీటితో
బాగుగా శుభ్రపఱచుము దా మొక చివరను
వేళ్ళతో బట్టుకొని చెయి పోగలిగి వంత
వరకు గొంతులోనికి బోనిచ్చుచు నాలుక
మొదలువరకును గొనిపోమ్ము తిరిగి నోటిని
దవడలను అన్నముముద్దను మ్రింగునప్పుడు
కదలించునట్లు కదలించుము గడ్డను మ్రింగు
టకు పూర్వము బాగా నోటితో నాలుగైదు
తడవలుమీదనుంచి మ్రింగుము అట్లుమ్రింగు
టను బాగా గమనించి గడ్డను మ్రింగునప్పుడు

కూడా యిట్టి యనభవముతోన నోటి యొక్క కదలికలతోన బనితీసికొనవలయును. కాని తోడ్కోరించెము పుడిసిటిలో నీరు తీసికొని దీర్ఘశ్వాసలను పూరించుచు పుచ్చుకొనుచుండవలెను ఒకేసారి చాలా నీటిని త్రాగకుము గొంతు తడుపుటకును గుడ్డను లోనికి దీసికొని పోవుటకును దగినంతయే నీరును పుచ్చుకొనవలెను సంధ్యావందనము నకు పూర్వము గొంతుతడుపుటకు ద్విజాతు లాచమనము చేయునట్లు మూత్రమే కొంచెముగా నిరుండవలెను ఇట్లుచేయుటవలన గుడ్డ తలంతుట దానే లోపలికి బోవుచున్నట్లు మీరు చూడగలరు ఒకవేళ ఆచుప్రస అస్స న్లతగా నుండి యేమియు తోచకపోయినయెడల (అట్లుతోచక పోవుటనకృత్యగా క్రొత్తగా అభ్యసించుట యగుటవలన గలుగవచ్చును) గుడ్డ యెంతవరకు లోపల జోయి యున్నంతవరకే నిలియుంచి యొకటి రెండు మిషములవరకు గలనట దీర్ఘకొనుము ఊతిలో సామాన్యముగా మాటలాడుటకు వీలుగానుండును కాని అతిగామాట్లాడ దగదు గుడ్డను లోపలికి మింగుటతోబాటు దానికి నహాయముగా దీర్ఘశ్వాసలు కొంచెము కొంచెము తాళి తీసికొనుచుండుము నీవు మిక్కిలిగా పట్టుపట్టి శ్రమచేసి యలనట గలిగించుకొనకుము మఱియు నెటువంటి యసంతృప్తయు గనబడుచును ఏలన యిదియొక సులభమైన సాధన బహుశః దీని ముగించిననుమృత మీ నంకల్పము సఫలమైనప్పుడు మీరీ పాట పని కింతగా బోధించి వ్రాయవలెనా? ఇది చదువక స్వయముగానే జేయుదుంటిమిగదా' యని యనగలరు కాని యీవ్రాయుంతయును

మీకు బోధించుటకును తెలియజెప్పుటకై యన్నది లేనియెడల మీరు ప్రతినిత్యము పెద్ద పెద్ద అన్నముముగ్గులు గటుకు గటుకున నీటితో బనిలేకుండానే మింగుచుండురు గదా!

దాదాపు పూర్తిగుడ్డను మింగినప్పుడు (మూడునాలుగు అంగుళముల గుడ్డ నోటికి వెలుపల మిలియుండనట్లుగా నుంచునదిగాక తక్కినదన్నమాట) గుడ్డను ముందటిపండ్లతో నణచిపట్టియు నోరును మూసికొని కడుపును వెనుకకు మందునకు కడిపక్కకును ఎడమ ప్రక్కకును చురుకుగా తీర్చవలెను ఇట్లు కడుపున తీర్చిపై కదలించుట యే నిజమైన యర్థమున నౌలికర్మ" యని హరయోగ పరిభాషలో నందురు మఱియు గుడ్డను మింగుటను ధౌతికర్మ" యందురు నౌలికర్మ" లేక కడుపును తీర్చివేత గుడ్డయ తయు లోపలి ఆమము (శ్లేష్మము) చేత లిగిపై జీర్ణకోశమును తుడుచును మూడు నాలుగు సమీపముల సమయములో మఱల నౌలికర్మ" చేసినలెరువాలే మీరీగుడ్డను మెల్ల మెల్లగా పైకి లాగుచు తీయవలెను కొన్ని చోట్ల గుడ్డ తట్టుకొనిపోవును అట్టికోటలముగా లాగుచు మొదటివలెనే తాజానీరుగాని గోరువెచ్చని నీరుగాని కొంచెము కొంచెముగా మింగి మఱల మెల్లగా లాగుము ఆప్పుడు ఆ అవరోధము తొలగిపోవును గుడ్డ సులభముగా వచ్చివేయును గుడ్డ పైకి వచ్చినలెరువాలే స్పృశ శుభ్రముగా కడిగి ఎండవలెను తిరిగి రెడవరోజున అటులే యీగుడ్డతో రెండవర్యాయము లీసాధనము చేయును మూడువరోజున యీ ప్రకారము

గానే మూడుపర్యాయములు యీ క్రియన సాధింపుము ఇక యీ మూడవనాళ్ళ అభ్యాసముచేత మీకెంత సులభమని తోచునో మీరేస్వయముగా అనుభవవ చేసచూడడు ఈవిధానమును క్రియారూపముగఁ దెలిసికొని నందులకు సంపూర్ణలాభమును పొందుడు

జీర్ణకోశములయను అహారనాళమున, శుభ్రపడుటకు తగినంత పర్యాప్తముగా గుడ్డను లోపలికి మ్రింగవలయు 1 జ్ఞప్తయించుకొనవలెను హరయోగులు 30, 40 అడుగుల పొడవుగల గుడ్డనుకూడ 4, 5, నిమిషములలో మాత్రమే మ్రింగుదురు మఱియబయటకు తీసి జీర్ణకోశమును మిక్కిలి చాచకృత్యముతో శుభ్రపఱచుకొందురు

నేను స్వయముగా (15) అడుగుల గుడ్డను మ్రింగుదును అంతకుపైన పొసుగైన గుడ్డలభింపక పోవుటచేత నా సాధన సంతవరకే నిలువవలసి వచ్చెను

మీరిప్పుడు దీని విధానమును తెలిసికొని యున్నార కావున మీరును ముఖ్యులేని పొడుగాటి గుడ్డ భాననుండి అధమము 10 అడుగులును ఎక్కువకెక్కువ 20 అడుగుల పొడుగును మూడంగుళముల వెడల్పుగల గుడ్డనతీసికొని తక్కిన గుడ్డభాను యింటిలో అంగీలకొరకును ఇతరదుస్తులకొరకును ఉపయోగించుకొనవచ్చును ఈ గుడ్డ వండ్ల కొలది పనికివచ్చును

ఇక మీరు తప్పక ప్రతినీత్య ముదయమున నాలికర్మ చేయుచుండవలెను క్రమక్రమముగా 2, 4, అయిదు అడుగుల వరకు సాధనచేయుచు ముందుకు సాగించి 10 గజముల వరకు పెంచవలెను నా యనుభవ

ములోఁ గనపెట్టిన యీ కొన్ని జాగ్రత్తను దృష్టి యందంచవలెను ఒక వేళ మీకీంకను ఎక్కువ విషయములు యీ సాధనలో నవసరమని తోచినయెడల నాకు తెలియఁజేయవలెను లేక యెట్టి యిబ్బందియేని ఘటించినయెడలను తెలిపవలయును అట్టి సతిలో నేను మీకు నా యోగకొలది సహాయమును తప్పక చేయఁగలను

జాగ్రత్త 1 గుడ్డను లోనికి మ్రింగుచు చాలా సేపువరకు లోపల నిలిచియుండ నీయకము వలన (నాకెన్నడు నట్లు ఘటించలేదు కాని) జీర్ణకోశములో ఆమ్ల ద్రవములుండును దాన గుడ్డ జీర్ణమైపోవుటకు అవకాశమున్నది అట్లు జరిగినను పరవాలేదు ఆ గుడ్డ మలద్వారము గండా వెల్లిపోగలదు జాగ్రత్త - 2 ఎక్కువకెక్కువ 10 15 నిమిషములు గుడ్డను తీయుటలో బట్టినను పరవాలేదు మీరు 15 20 గజముల గుడ్డ నెక్కువకెక్కువ 5 నిమిషములలో బయటకు తీయఁగలుగుటకు తగిన సాధనజగవవలెను

జాగ్రత్త 3 గుడ్డను లోపలినుండి బయటకు తీయునప్పుడు శ్లేష్మముతోఁ బాటుకొంత జారరాదు రసములు కూడ కలిసియుండును అవి నాలుకకు గొంతునకు తగిలిన యెడల అనవ్యయముగా తోచును కావున బయటకు తీయునప్పుడు నాలుకకు తగులకుండు నట్లుగా చూడవలెను మరియు కొంతసేపు నిలవయుంచి వుడిసెడు నీరుతో నోరుఁదీగికొని ఒక గుక్కెడునీరు త్రాగుము జాగ్రత్త - 4 ఆమ్ల మెక్కువగా వచ్చినప్పుడు గొంతుకకు తగిలినందున గవదలకు

‘కృత్తుగా (చాలా పులుపు పదార్థములు తిన్నందున గొంతు పట్టుక కలుగుట) కొంచెము బాధ కలుగవచ్చును దీనికిని సేగిలేదు రెండు గంటలు తాళి అన్నమును భుజించిన యెడల స్వయముగానే పోవును లేనిచో ఎటికి (ఆమ్) క్లొల్లో గలిపి పుక్కిలి పట్టుటవలన వెంటనే శమించును 2 3 ఏలకులు నమిలి మ్రింగుట చేతను నివారణ కాగలదు

జాగ్రత్త 5 నౌలికర్మ చేయుటవలన గుడ్డను లోనికి మ్రింగుచువును కొంచెము గాలి సయితము మ్రింగబడుచున్నది అది గుడ్డను తీసిన ఎదపని తీయునప్పుడు గాని త్రేణు పుల రూపమున వెడలి పోవును కడుపు జీర్ణ కోశము పూర్తిగా వట్టిదై మంచి ఆరోగ్య సౌతిని బొంది యొక గంటలోగానే యేమైనను దిగుటకు కోరిక వుట్టును

జాగ్రత్త 6 ‘నౌలికర్మ యందు గుడ్డను తడుపుటకు ఎక్కువ వేడినీరు పనికిరాదు గోరువెచ్చని నీరుగాని అన్నిటికి ఎక్కువది తాజానీరే కావున నుపయోగింపవలెను

నోటు ‘నౌలికర్మ’ గుడ్డ జీర్ణకోశము వరకే చేరగలది దీనిచేతక జీర్ణకోశము ఆహారనాళము మూత్రమే శుభ్రపడును ప్రేవులలోని కిడి పోషణలదు కాన ప్రేవుల శుద్ధి కొరకు —

వస్త్రకర్మ ద్వారా

అసనము ద్వారా నీటిని యెక్కించవలెను దాని కొరకు ఆయనేషఫా” శోధన నిధి అను గ్రంథమును జూడవలెను

మఱియుకొన్ని యుపయోగమైన సలహాలు ధౌతికర్మ స్నానము వ్యాయామము

ప్రతి నిత్యము బాహ్య శరీరస్నానము చేయుటకు ముందు నౌలికర్మ చేయవలెను కాని స్నానమునకు ఎదపను నౌలికర్మ చేయవచ్చును ఇటులే నిత్యము వ్యాయామము కూడ యీ సాధనమునకు పూర్వము గాని వెనకగా చేయవచ్చును అయినను తీవ్రముగా పరుగెత్తుట శారీరక కరిక పశ్రమమును ధౌతికర్మకొక గంట పూర్వముగాని వెనుకను గాని చేయరాదు

ధౌతికర్మ ఆహారము

నౌలికర్మ చేసినానుక అథమ పక్షమర్థ గంటయు, ‘ధిశాధికము రెండు గంటలకుఁ బిమ్మటగాని భుజింపవలెను నౌలికర్మ చేయుటవలన పారిశుద్ధ్యమే కాకుండ జీర్ణ కోశమునకును, ఆహారనాళమునకును జెందిన కండరములకు అభ్యంతర (అంతరిక) వ్యాయామము సయితి మగుచున్నది కావునను సాధారణముగా భరింజాల నంత యాకలియు ఆహారేచ్ఛయు గలుగును కాబట్టి మీరు యెప్పుడలవాటుపడ్డ ఆహారమునే భుజింపవలెను ఈ క్రిందఁ దెలుపబడిన నూచనలను ధ్యానమిందుంచవలెను దానివలన మీరీ సాధనవలన స్థాయియై లాభము పొందగలరు

(1) బాగుగా విని తినవలెను

(2) మెల్ల మెల్లగా నింపాదిగా దినవలెను

(3) ఆకలికి తక్కువగాఁ దినవలెను

(4) చాలాభారమైన పదార్థములను ఆలు గడ్డ(పూటెటోన్) మొదలగు సామాన్యముగా జీర్ణము కానివానిని, యెక్కువ జిగురు చమురు పదార్థములను తినవద్దు

(5) మాంసమును బాగా దినదగదు

(6) సారాయి నేర్పడును ముట్టవలదు

దౌతికర్మ - ఉపవాసము

అజ్ఞానమును పోగొట్టుకొనుటకై జేయబడు నిట్టి యుపాయములకంటెను తినునట్టిమందుల కంటెను నౌలికర్మ యెన్నియోరెట్లు శ్రేష్ఠమైన చికిత్సయేగాని ఎంతవరకుమీరు తిండివిషయములోనున్న యనవ్యాయమైన అలవాటులను నవరించుకొని యంతవరకును యేమిలాభముగలదు? ఒకప్పుడు మీ జ్ఞానోశము శుభ్రమైపోయినదనకొనుచు అటులే ఆకలికూడ భాగుగా గలిగియుండవచ్చును అయినప్పటికి మీరు సోడా, టీ కాఫీ పొగాక, మాంసము, తైలయుక్తమైనట్టియు గురుత్వము గలిగించునట్టి గోబ్బి, ఆలుగడ్డ, సెనగ గిల్లు మొదలగువానిని దిని, మఱిల పాకశాలను ముఱికిగుంటగాఁ జేసి మాటి మాటికి 'నౌలికర్మ'యొక్క యవసరము నటులే మిగిలించుకొని యుండి టవలన మీ వ్యాధి యథాప్రకార నధిగతు అన్నట్లు తగ్గకుండ యటులేయుండి, దానికితోడుగా ఇప్పుడు నౌలికర్మ యొక్క అలవాటు వైచిత్త్య తెచ్చుకొనుటయగుచున్నది కాబట్టి మొదడున తెలివిని బుద్ధిని హీనముగా చేసి కొని వచ్చునట్టి తిండిభోజనమును పోగొట్టుకొనటకీంద్ర ప్రాయబడిన ఆమూల్యమైన యుపదేశములను మనస్సు ప్రాణముల నప్పగించి ఆచరణములోనికి గొనిరండు

(1) ఒక్కొక్కప్పుడు దినమంతయుఁ నొక్కొక్కప్పుడు అర్ధదినమును యేమియు భుజింపకుండుము మంచిసీరు మాత్రము త్రాగుచుండుము దీనివలన సంయమించు శక్తి

వృద్ధియై మానసికశక్తి వ్రబలును

(2) అన్నము తినునప్పు సీరు త్రాగుటను మానుము మంచిసీరు త్రాగునట్టి అలవాటు దీరకాలము నుండియున్నను వేసవి కాలమైనను, రెండు మూడు గుటుకలమట్టుకు రెండు మూడు తడివలుమాత్రము సీరు ఆగి ఆగి మధ్యన కొంచెమునమయముగడిత్రాగుము (3) ది-మంతయు కొంచెము కొంచెము సీరు ననేకపర్యాయములు గుటక గుటకగ త్రాగుము దీనివలన మలబద్ధకము తొలగును జీర్ణకోశమునకు ఆహారమును త్వరగా శీర్ణముచేయు శక్తి వృద్ధియగును సీస్య త్రాగునప్పుడు స్నానము చేయునప్పుడు యీ క్రింది వాక్యము నధమపక్షము మూడు పర్యాయములు నధికాధికము (12) పర్యాయములును తెలిసికొని మనస్సులో జంపవలెను

'ఈవృత్తినిసద్దమైన జలము నా చర్మమును, జీర్ణకోశమును ప్రేవులను శుభ్రపఱచుచున్నది'

(4) ప్రోద్దన, యంకాలమున అన్నముగాని లేక యితర తినుబండమునుగాని తినజూపునప్పుడు యీక్రిందివాక్యముల నొక్కొకదాని నధమపక్షము లే సారులును అధిక పక్షము 12 సారులు శుద్ధకో మనస్సులో జంపుము 'అ) ఈ ఆహారము (పాలు మొదలగువానిలో దాని పేరుచెప్ప) నాక బలమొసంగుచున్నది'

(క) 'సీవు (సీపేరు చెప్పుకొని) దీనిని నిమ్మళముగాను, పరిమాణము తెలిసికొని తినుము'

"(గ) సీవునరిపోయినంత తినినతరువాత ఆడలి లేకున్నను ఎందులకు తినెదవు?"

(చ) ద్వి తిను త్రాగు మనజాని తెఱఁగున బసులు ఘనతనీలో నేమికల దొచూపగదె?"

(బి) “ఎక్కువగా భుజించుట వలన బలము వృద్ధికాదునరిగదా దానికి వ్యతిరేకముగా జీర్ణకోశము, మెదడు బలహీనమగును

నూచన — ఈ వాక్యము లుదయమున మేల్కొనినంతటను రాత్రి నిద్రింపఁబోవు నప్పుడును మాటి మాటికి నుచ్చరింపుఁడు అట్లు చేయుచున్నందున మీకా వాక్యము లొక గొప్ప ఉపదేశముని వలెను వాతొ పదేప్ర వలెను బాచేస మీఁకొని మార్పఁ గలుగును దీనిని అనుభవము మీఁదఁ తెలిసి కొనఁగలరు

ధౌతి కర్మ మర్దన

ఆరోగ్యకాములు నాలికర్మ చేసిన అఱిగంట తరువాత తెల్లవారనూనె, బాదము పప్పు నూనె తాజానెయ్యి వెన్న అను వీనిలో నేదోనొకటి తీసికొని కడవును మర్దన చేయు వలెను నూనెతో శరీరమంతట మర్దనచేయుట వలన గొప్పగా లాభము కలుగను

‘మాంసాదిష్టగణం తైలం మర్దనాత్ సతుభక్షణాత్’ అనినట్లు తినునట్టి మందలకంటెను బలకరమైన చమరుగల ఆహార పదార్థముల కంటెను వెలుపల శరీరమునకు మర్దనచేయుట వలన ననేకరెట్లు లాభముకలుగును ఒక్క పలుచని ఎండుబాటిన చిక్కిన రోగులకును మెడడుతోఁ బనుచేయు బలహీన శరీరము గల వారికిని మర్దన చాలా లాభకారిగా నుండును చేతులలోని వేడి (కాంతశక్తి) తో రుద్దుట వలన రోమ కూపములు చాలినంత పరిమాణమున చమురును పీల్చుకొని జీర్ణకోశము మొదలగు శరీరావయవములకు చమురును,

జీర్ణము చేయు వలసిన శ్రమలేకుండానే రక్తములోని నీరసత తొలగి నమ్ర శరీరావయవములకు స్ఫూర్తిబుము తేలికదనము కలుగును

మర్దన వలన సంపూర్ణలాభమును పొందుటకు నైపుణ్యశాక యనుభవజ్ఞుడైన మనుష్యుని చేత నూనెతో తోమించుకొనవలెను తోముటవలన శరీరమునకు తగినంత పరిశ్రమ కలుగును మరియు శరీరమునందలి మాంద్యము అసంత దూరమగును ఒకవేళ యితరుడు దొరకకపోయినయెడల న్యాయముగానే తోముకొనవచ్చును నుదురుమీఁదను కడుపుమీదను, కుడివైపునుండి ఆరంభముచేసి యెడమ వైపునకు చేతితో మర్దన చేయించవలెను తొమ్ము చేతులు కాళ్ళను పైనుండి కిందికి తోమవలెను అఱికాళ్ళను నూనెతో తోముటవలనకలకు కండకు చాలామేలుచేయును నూనెరాచుకొనునప్పుడును రాయిండుకొనునప్పుడును యాక్రింసి యారోగ్యప్రదమైన శబ్దములను మ స్సులో స్మరించుచుండవలెను ఈ నూనె నాశరీరమును మృదువుగాను అందముగాను చేయుచున్నది తోముట మర్దన చేయుటవలన నాశరీరము దృఢమగుచున్నది నామలబద్ధకము అజీర్ణము మర్దనమువలన శీంచుచున్నవి నావడలి నొప్పులు మర్దనవలన దూరమగుచున్నవి

మర్దన 5 నిమిషములనుండి ఒక గంటవరకు చేయించవచ్చును మర్దనతరువాత (20) నిమిషములవరకు నలసట దీర్చుకొనుటకు విశ్రాంతికో నుండవలెను ఆపైన ఋతువునుబట్టి వేడినీరుగాన చల్లని నీరుగాని తాజానీరుగాని పో న కొని శుభ్రముగా

మునుక తుండుగుడ్డతో నైనన రాచకొని
స్నానము చేయవలెను

ధౌతికర్మ - బ్రహ్మచర్యము

ధౌతికర్మ, వస్త్రకర్మ వీనికితోడు మర్దన
స్నానము వ్యాయామము నయమనవాలే
ముగాజేయుచున్నందువలన అందచిన ఆరోగ్య
మును జక్కిబడుచు యశావనము దీర్ఘకాలము
వరకు నిలిచియుండగలదు కాని వానికి
తోడుగా బ్రహ్మచర్యమును పాలించుచు
వీర్యమును రక్షించుకొనుచున్నందు వలననే
అట్టి ఫలితము లగ్నియు సంపూర్ణముగా లభిం
పగలవు తేనెచో నెట్టి యుపాయమున
ఆరోగ్యమును కాపాడనేరదు కాబట్టి అతి
మైధునములేక యే యితర విధముననే
వీర్యము మితముగా వ్యయపెట్టుట కలవాట
బడినవారి వాక్యములను దినము కు రెండు
మూడు సార్లు ఉదయము సాయంత్రము
మధ్యాహ్న వేళలందు, 12 12 మారులు
జపంపవలెను

- (i) వీర్య రక్షణకుగల ఫలితమింతము
- (ii) బ్రహ్మచర్యము వలన కాంతశక్తిలేక
ఆకర్షణశక్తి కలుగును
- (iii) నీ ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనటకు
వీర్యమున రక్షించుకొనుచు
- (iv) వీర్యము శరీరము యొక్క అమూల్య
మైన సారము దీనిని మిక్కిలి జాగరూక
తతో వ్యయింపవలెను

ధౌతికర్మవలని లాభములు

నౌలికర్మ ప్రత్యేకముగా ఈ క్రిందివ్యాధు
లకు చాలా ఉపశమించును

- (1) అజీర్ణము (2) సార్యకాలిక మలబద్ధము
 - (3) ఉబ్బనము (4) సార్యకాలికమైన జలుబు
 - (5) దగ్గు (6) సంగ్రహణి (7) కీళ్ళనొ
ప్పులు (8) నేత్రవాధులు (9) దంతవ్యాధులు
 - (10) కర్ణవ్యాధులు (11) ప్రైత్యకోశవ్యాధులు
- సూచన — నౌలికర్మ చేయటకు పూర్వము
ఉపదేశములను మూడు నాలుగు పర్యాయ
ములు స్మరింపుము

ఆరోగ్యము ఆనందము బలము సౌందర్యము ప్రజ్ఞలకు అవసరమగు ఓధా ము లగ్ని

‘సుఖ సదనము’ నందు నేర్పబడును

ప్రకృతి పతి కా సంపాదకులు సుఖసౌందర్యగ్రంథకర్త డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాచార్యులు

కనీసము 100 పాదపత్ర డాక్టరు మృత్తింటి అంజనేయులుగారు ఇవటి కైదులు

మార్గము — తెనాలి స్టేషనులో దిగి హనుమాన్ పాలెం కారులోవచ్చి అత్తోటలో దిగి
రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు తెనాలినుండి బండిమీద రావచ్చు
కొలకలూరు స్టేషన్ నుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి

పోస్టు చిరునామా — దంతలూరు అగ్రహారం,

వివరములు గోధుమారు 4 అణాల పోస్టు బిళ్లలు పంపవలెను ఎడపర్రు పోస్టు గుంటూరుజిల్లా

బిడ్డను గుఱించి డా మాంటిస్సోరీగారి బోధ

(ఎ జిఎరాజదానా గారు)

నాకు చాలా కాలమును చి డా మాంటిస్సోరీగారి యభిప్రాయములను చదువుచున్నప్పుడు నమృత మున్నది గత17నెలలనుంచి అన కాశము దొరికినప్పు డాయభిప్రాయములను క్రిందించుచున్నాను నే నా రోజులలో రక్షణమును పట్టి మధ్య ఆమెరికాలలోను మెక్సికోలోను ఏప్రిల్ నెలలోను సంచా ము చేసితిని ఆప్పుడు క్రింది పేర్ల బ్రతుములోను విద్యనుగుఱించి యొక ఉత్తముచ్చితిని ఆయున్వాయములలో డా మాంటిస్సోరీగారు పాఠ్యాయులకొక కచ్చెడి మాతన బోధలనే చెప్పుచు టిని ఆమె తన యభిప్రాయముల నామె వ్రాసిన యనేక గ్రంథము లో విజయ రచించి ఆమె వైద్యకాశ్రమన పట్టు నొందిన డాక్టరు అక్షయ్యయ్యవారు నెలగరు ఆమె వైద్యకాశ్రమన శీక్షణము నొందుట చేత బిడ్డల అక్షయ్యయ్యులు విద్యార్థులు నేను చికిత్సలయములందు ముగించినవారి చికిత్సలయములందు బాగుగా తరిగ్గి పంపింజు కనుక ఆమె విద్యార్థిభావము గురించి యేమి చెప్పినను అది కేవలము ఉపాధ్యాయుని దృష్టితో గాక బిడ్డయొక్క శారీరక మానసిక తత్త్వముల నెఱిగినవారి దృష్టితోగూడ జెప్పను బిడ్డయొక్క స్థూలజీవా తత్త్వమును గురించి ఆమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రముల లోను ఇంగ్లండులోను జూయధ్య గా పరిశోధనలు చేసిరి అి సంయుక్తరాష్ట్రములలో బిడ్డ శరీరసంరక్షణను గురించి బోధపరచుకొనుటకు చేయవలసిన యేర్పాట్లు అన్నియు చేసి నారు బోధపరచుకొన్నార బిడ్డయొక్క ఆధ్యాత్మిక తత్త్వము గురించి కూడ అనేక పరిశోధనలు చేసి యుపాధ్యాయుడు బిడ్డ స్వభావము నెఱుగ నప్పట్టుగా బోధ పరచుకొనుటకు సహాయము చేసి నారు

కాని విద్యగురించి ఇదివర కెవ్వరును చెప్పని రీతిని యొక్క కొత్త భావమును డా మాంటిస్సోరీ ను కిచ్చుచున్నది అది ఆధ్యాత్మిక శక్తిను అనుమానాల నిమిదియున్నది ఒక బిడ్డలోపల ఆత్మ లోక యొక చైతన్య కేంద్రము ఉన్నది యని యామాట కర్తము మఱిగిత్తు నూదిమొన త యున్నది దానిలో నొ బిజకణ మున్నది కాని ఇంకను దాని లోపల బిజ అణువులు (జె నెన్స్) అను చిన్నభాగము లున్నవి ఆ అణువుల కూడి జట్టి ఆ చిన్న విత్తు లోనుండి పుట్టి కొన్ని యేండ్ల కొక మహా వృక్షము

బయలుదేరుట తప్పదని చెప్పుచున్నాను ఆ పృథ్వి కమే విజ్ఞాన గూడ నొక చైతన్య కేంద్రము ఆత్మ యు ద పుట్టిన బిడ్డయొక్క ఆత్మతత్త్వమును మనము బోధ పరచుకొనుట మనకు మొదటి యని డా మాంటిస్సోరీ చెప్పుచున్నది

జీవితమును గురించి ఆమె యొక సంగతిని చెప్పినది మన శైశవమును జ్ఞానము చేసికొనిన యెడల నిజమని మనకు తెలియును అది యేమన బిడ్డ ఆత్మకును తమ పృథ్వి కేగమును నిరంతరము బిడ్డపై అన తమగ నాశించుచున్న పాదవారికిని గల విరోధము పాదవారికి బిడ్డయెదుట విశేష శ్రమచూడున గాని బిడ్డ వికసి ప బోవుచున్న చైతన్య మని యెరుగ యందు వారు తమ నశించి బిడ్డ నలచేయవలె యందు తల్లి బిడ్డను తనతో నడిచుచుకొనుచు దీసికొనుబోవు నపుడు తాను తన కలవాడైన ితిగా అడుగులు వేయును కాని బిడ్డ ఆమెతో సమముగా నడవలేక యగ్రవలసినప్పుడు బిడ్డ నడక వేగము పాదవారి నడక వేగముతో సమము కాదని తల్లికి తెలియదు త్వరగా నడువుము నీశీసము కనిపెట్టుకొని యున్నాను అనియనుట మన మెన్ని సారు వి లేదు? బిడ్డకు పాదవారికి నడక వేగములో సమాజ భేద మున్నదని యెరుగకబోవుటచేత పాదవారు బిడ్డలను తమవలె వడిగా నడువమందురు

డా మాంటిస్సోరీగారి యభిప్రాయములలో దామలకును తల్లిలకును శీక్షణము నిచ్చుటను గురించిన వానితో సంబంధించిన యొక విషయమును మాత్రమే యిచ్చుట ముచ్చటించెదను ఈ శీక్షణమును అరి డేలు మాంటిస్సోరీ స్కూలులో ప్రతేకపట్ట బోవు కార్యక్రమములలో నొకటి ఆమె యానుభవ్య ప్రియలో నీ విషయము గురించి చేసిన బోధలను చదివినది బిడ్డ ఆత్మతత్త్వమును బోధపరచుకొను విషయము గురించియే యిచ్చు కొంత ప్రస్తావించెదను

బిడ్డ పుట్టినపుడందరు తల్లి సదుపాయముల నెంతో జూచెదరు ఎ త కష్టపడినదమ్మా యని సానుభూతి చూపెదరు కాని పుట్టుటలో బిడ్డ య త్రిములలోవలె నొప్పుకొనిపోయి ఇంచుమించుగ నూపిరాడక కొట్టు కొని యెంత బాధపడినదో యెంతైన స్ఫురించునా? బిడ్డ కడుపులో నున్నప్పు డెవరును ముట్టుకొనలేదని

బిడ్డ చర్మ మెంతో కున్న తమైనదని యెవరైన తెలుగుదురా? పుట్టిన బిడ్డను రబ్బరుగుడ్డవాడ అందుకొన బెట్టుచును ఎందుచేత? పక్క పాడుచేయునని బిడ్డ దుబాయను చూడము మన వస్తువులు పాడు కాకుండ చూతుము

బిడ్డ యెడల మన ప్రవర్తన కొక కారణమేమన ఇది మట్టుకొను' అని మట్టుకొను' అని శాసించెదము బిడ్డవానిని బ్రద్దలు కొట్టునని పాడుచేయునని భయము బిడ్డ తానుటను వీలైన వస్తువుల నియ్యము మన కా దృష్ట్యయిండు (అ) సంయుక్త రాష్ట్రములలో బిడ్డల కిచ్చు అటవస్తువులు పాలుత్రాగుపాత్రలు పండుకొను బట్టలు అన్ని ప్రత్యేకముగా తయారుచేయుదురు అటవస్తువులు పాత్రలు బ్రద్దలుకావు బట్టలు పాడుచేసి నపుడు తడి గుడ్డతో తుడిచిన శుభ్ర యను

తరువాత బిడ్డ పుట్టనపుడు అంధ కారములోనుంచి యాకస్మికముగ తెలుగులోకి వచ్చునన్న న గతి గుర్తించక అలాలోచితముగ ప్రవర్తించును ఈ విషయముల మన కంటె జంతువులు మేలు అవి ఎల్లలను పెట్టుటకు చీకటి చోటును చూచుకొనునుగనక ఎల్లకండ్లు ఆకస్మికముగ తెలుగుచూచి చెడిపోవు మరియును జంతువులు ఈను చోటకబ్బము ఉండదు బిడ్డపుట్టుచోట చీకటిగాని రంగు అద్దములలో నుంచి వచ్చునట్లు స్వల్పముగ తెలుగుగాని యుండవలెనను దృష్టియే మనకుండదు బిడ్డ గర్భములో నున్నపు డే విధముగా నుండెనో మరిదిబోయి పుట్టుగానే తెల్లకి రుండుబెట్టెదము బిడ్డయొక్క ఆత్మకీ ప్రకార మలవాటు లేని పనులు చేయుచుటచేత యెంత బాధగా నుండునో యూహించుకలరా! అందుచేత పుట్టిన బిడ్డను తెలుగే యుయ్యాలలో రుండుబెట్టినయెడల దాని కల వాడైన స్థితిలో నుండుననియు పుట్టినచోట నికబ్బముగా నుండవలెననియు డా మాంటిస్సూరీ చెప్పెను

బిడ్డ ఆత్మకీ త్వము మెల్లగా విస్తరించు నని మన మెరుగము బిడ్డ పుట్టుగానే స్నానము చేయుచుటకు ఆకస్మికముగా నీళ్ళతోట్టిలో ముంచుదురు దానివల్ల బిడ్డ కళ్ళ మూసుకొని చేతులు చూచును మెట్టమొదటి భయాంక్షర మారితగా బిడ్డయందు బుట్టును తరువాత దానివల్ల బిడ్డకు తలిదండ్రులకుకూడ యిబ్బందులు గలుగును

కొన్ని పడమరదేశములలో పురిటాలు రెండు వారములు కదలక ఏడలక యుండు టాచారముగా

నన్నను 2 కిలోజాలలోనే పురిటి బిడ్డను బాటజమ్ (బాతకర్పు) చేయించుటకు చచ్చికి తీసికొనిపోవుదురు బిడ్డకు కావలసిన విశ్రాంతి నీయక తల్లి కిచ్చుచున్నార బిడ్డతనితమలోనుంచి డా మాంటిస్సూరీగారు మాంధిన మరియొక విశేష మేమనగా బిడ్డ క్రమాధిలపి ఏదైన క్రమము దప్పనచో బిడ్డ యాత్మకీ త్వమున అంచలనము బుట్టును బిడ్డ యెందు కేడ్పుచున్నది? ఏమి కావలె నని యేడ్పుచున్నది యని అడుగుదురు కారణమును విచారించి చూచుట కెవరైన యత్నించెదరా? డా మాంటిస్సూరీ చెప్పదలచుకొన్న బిడ్డ యాత్మకీ త్వము గురించిన కొత్తసంగతులకు కొన్ని యుదాహరణముల నిచ్చెను ఒక బిడ్డ ఆమె దాని ప్రతిదినము స్నానము చేయించుట కలవాటు పడెన ఒకనా డాదాది సెలవు దీసికొని పోవుటచేత ఆమె స్నానమున చక్కగా శిశుత్వము బొందిన మరి యొక దాదిని దెచ్చి ఈ కొత్తదాది బిడ్డను మొదటిసారి స్నానము చేయించినంతనే తగవు ఆర భవయింది అప్రకారము ఏరోజుకొరోజు బిడ్డస్నానముచేయించినపు డెల్ల యేడ్పుచునే యుండెను మూడు నాలుగు వారము లిట్లుగడచిన తరువాత మొదటి దాది వచ్చి ఆ యేడుపుగకు కారణ మేమని యోచి నాగం భించెను తుదకు దొరికిన కారణమిది - మొదటి దాది బిడ్డతల గడమచేతిలోను కాళ్ళు కుడిచేతిలోను పట్టుకొని నీళ్ళలో మొదట కాళ్ళు ముంచుచుండెను రెండవ దాది కుడిచేతిలో తలబట్టుకొని తలను ముందు నీళ్ళలో ముంచెను మొదట ఆయి అలవాటుకు ఈ ప్రకారము వ్యతిరేకముగా రెండవదాది స్నానము చేయించుటచేత బిడ్డ ఆత్మకీ బాధకలిగెను

ఇంకొక యుదాహరణము ఒక నా డోకి యింటి కొక స్నేహితురాలు వచ్చి తన టోపిని దీసి యొక కుర్చీలో వేసెను అది చూచిన బిడ్డ యేడ్వ నారంభించెను బిడ్డ యా టోపీ కావలె నున్నదేమోయని దాది యా టోపీనిచ్చెను కాని యేడ్పుమానలేదు ఏమి చేసినను ఏడ్పు హెచ్చుచుండెను గాని తగలేదు తల్లి కొంచెము తెలివైన దగుటచేత ఆటోపీని గదిలో నుంచి బెట్టుక తీసికొనిపోయెను దానితో యధాప్రకారము గదిలో కగ్రమును ఏర్పడి బిడ్డ కాంతించెను

బిడ్డలయందు దీక్షి క్రమాధిలప యున్నదనుట కొక నిదర్శనమును డా మాంటిస్సూరీ శిష్యులలో చూచెను ఒక తల్లి తన బిడ్డనెత్తుకొని పిదప బోవుచుండెను

నేడి యొక్క చగా నున్నందున ఆమె తమ తొడిగి కొన్న కోటు విప్ప చేతివీడ వేసికొనను దానితో బిడ్డ యేడువ వారంబి చెను ఏమి చేసినను ఏడుపు తగ లేదు ఆ వెనుకనే నడుచుచున్న డా మా టిస్మార్టీ ఇద తయ్యం చేసి అమ్మా! కోటు తొడుగుకొనుటకు నేను హాయము చేతువా? యన నామె కోటు తొడుగుకొనెను తెంటనే బిడ్డ యేడుపు మానెను ఆ బిడ్డ కొక కృమము వరుస కావలసి యు డెను డా మా టి స్మార్టీ సైయిక్స్ లో నిచ్చిన యువన్యా సముండి మరియొ నిదర్శనమును ఉదహరి చు చున్నాను పయగెట్ ప డిటెన్షన్స్ లిట్టా డులోని జినివా గగనము ఆధ్యాత్మిక కాన్స్ట్రం డిడు ఆ కాన్స్ట్రుయలో సత్యం తన కుమారునిపై ననేక యోగములచేసి ఒకో ందుచు డెను ఒక నాడతడు ఒక కుర్చీలోని దిండు క్రి దనొక వస్తువును వాచి తరువాత అవస్తువు ఎదురుగ ను వరియొక కుర్చీలోని దిండు క్రింద బెట్టెను ఎల్లా డావస్తువును మొదట నుంచిన చోట కని నని యెడల దానికొంత కిరత గొట్ట వెతకు ని యాతని యుద్దేశము అందుచేత వెతకుటల సమపాయముగు నని వస్తువును మొదట నుంచిన గొట్టక టి గొట్టనే యు చెను కాని ఆ బిడ్డ మొదట నుంచిన దిండు క్రి దను చూచి వస్తువు ఆక్కడలేదని తక్కిన చోట్ల వెతకుటకు ప్రయత్నమునైన చేయలేదు ఎద ఆ డిటెన్షన్ తాను వస్తువును ఒక కుర్చీలో న చి మరి యొక కుర్చీలోకి మార్చితనని చెప్పి తిరిగి ఎల్లవానిని వెతకమనెను కాని వాడు యధాప్రకారమా మొదటి కుర్చీలో వెతికి ఆక్కడ అది లేదని యూరకొనెను గాని మరియొక చోట వెతక లేదు అంత వానికి తెలివి మందమని భావించి తండ్రి చి కాక డి రెండవ కుర్చీ లోని దిండు నెత్తి ఇక్కడ పెట్టెనని నీతో చె ను లేదటరా? యని బిడ్డనడిగెను అందుకు వాడు అవును చెప్పితివి కాని అది యక్కడనే యుండవలసినది అని మొదటికుర్చీని చూపెను

ఇ గ్లండులో కెన్సెల్ గా? హం వా? వీసరెండు వినితొ? వైన గ్రంథములున్నవి వానికేర్లు ది గ్రేటెస్ ఏజ్? డ్రింగ్ డేస్ అని వానిలోకి ధయిది — ఒక కుటుంబములో ఇద్దరు మొగపిల్లలు ఇద్దరు ఆం ల్లలు నలుగురు పిల్లలుండి 6 మొదలు 12 సం॥ వరకు వయస్సులవారు ఆమెలల పెద్దవారిని గురించి గల యభిప్రాయము లాగ్రంథములలో వర్ణించ డెను ఒలింపన్ దేశాలయను

లోని దేశముల పా? వీస గ్రీ? గుడేశములో వారాధింప బడుచుండిరి బగులతమకష్టముఖములు చెప్పకొని వాని కాదేవత లిచ్చిన సలకల ప? కారమా చరించుచుండెను వారు ఈ బిడ్డలు ఇంటిలో పెద్దలు ఒలింపన్ దేశముల వలె తమ వాంఛలను లెక్కజేయక తమ యిష్టమువచ్చి నట్లు కాని కురని ాకి ఒలిం యను లని పేరుచెట్టిరి ఈ ఒలింయనులకు జీవితముగుఱించి బిడ్డల కున్నట్లు యధార్థమగు లున తెలియదు వారన్నివిధముల ఆనా యము జేయుచున్నారు ఈ రెండు పుస్తకములు శిశు? యుగా ప్రమాణగ్రంథములై నేను పెద్దవారందఱును ఆపుస్తకములలో బిడ్డల ఒలింయనులనుగురి చి వారు తెలివితక్కువతనముచేతగాని కుటిల బుద్ధివల్లగాని అర్థ ముచేసికొ కాల రని చేసిన తీర్మానము నంగీకరి చుచు న్నారు ఆ ప్రకారము వయోవృద్ధులము బిడ్డలకు జీవిత మనంబెట్టి దృష్టియుండునో యెరుగము కాని బిడ్డలో అనే వాని యభివృద్ధిమాత్రము ఇవిడి యున్నందున వానిజీవితదృష్టి మన ముకొన్నట్లుండదు

డా మాంటిస్మార్టీ గట్టిగా చెప్పెడి విషయ మిది యొకటి బిడ్డ తనవిద్యావిధానమును — మన మాటలక పెట్టనియెడల — తానే మన కగపరమను అని ఒక్క మాటలో తెప్పిన బిడ్డయొక్క ఆత్మ ప్రకటిత మగుటకు హాయపడుటయే విద్యావిధానముయొక్క పని వనము బిడ్డచైతన్యమునకు ఎట్లు సంకెళ్ళు తగిలించు చున్నామో గ్రహించుటలేదు

లింగసంబంధమగు విషయములు సహ సకల విషయ ములలోను కాన్స్ట్రుమున గల యీ దేశములో బిడ్డల గురించివిద్యావిధానమును గురించి కాన్స్ట్రుము లేకపోవుట వింతయే పిల్లవానికి ఉ నయనమైన తరువాతనే విద్యా భ్యా? మాగ్రంథము కావలెనని దైవసంకల్పము ఆడపిల్ల చదువుకొన్నను మానినను ఒకటే అని యొక్క డనుకొందురు

భారతదేశము మహాపదవి సొందవలెననిన బిడ్డను గురించి మనము చక్కగా తెలిసికొనవలెను నేడు బిడ్డ యెట్లున్న తేపు పౌరు డట్లుండును రాజ్యము అట్లే యుండును డా మాంటిస్మార్టీ బోధలు చదువుపు డిటు వంటి జ్ఞానదాయకము లగు విషయము లనేకము చెలి యును ఆమె బోధ కంతకు అరంభము బిడ్డ నెట్లు అగమ చేసికొనుట యనునది దానిని గురించి కొన్ని సంగతులను మాత్రము ఇచ్చట చెప్పితిని

ఏ రకమయిననునచే, విద్యుత్తు వాడుక యీ దేశములో యధికము విద్యుత్తును మూడు రకముల తయారు చేయుదురు (౧) తిరుగళ్ళలో వినరుట (౨) రోకళ్ళతో దంచుట (౩) మరలలో తయారుచేయుట తిరుగళ్ళలో ౨ రకములు గలవు (౧) కొయ్యతిరుగలి (౨) రాతి తిరుగలి రోకళ్ళ దంచుళ్ళలో ౩ విధములు గలవు (౧) రాతిమీద లేక రాతి రోళ్ళలో దంచుట (౨) కొయ్య రోళ్ళలో దంచుట (౩) థెంకీ లేక యేతాం రోకలి దీనివలన మామూలు రోకలికన్న యెక్కువగా వడ్లు దంపవచ్చును వడ్ల మర, లలో ౪ రకములు గలవు (౧) చేతి మర (౨) నూనెమర, (౩) పెల్లరుమర, (౪) హల్లరుమర చేతిమరలో ముడివిద్యుత్తు వచ్చును విద్యుత్తును వేరే దంచితేనే గాని విద్యుత్తునుకు మెరుగురాదు నూనె మరలో ముడివిద్యుత్తు రావు కొంతవరకు మెరుగు పెట్టిన విద్యుత్తు వచ్చును పెల్లరుమరలో ముడివిద్యుత్తు వచ్చును కాని యత్పత్తి యధికము హల్లరుమరలో ముడివిద్యుత్తు రావు ౧ ౨ ౩ రకముల పాలిష్ పెట్టిన విద్యుత్తు మాత్రమే యీ మరలలో చేయవలయు

అన్నివిధముల తయారయ్యే విద్యుత్తులలోకి కొయ్యతిరుగళ్ళలో వినరుట ముడివిద్యుత్తు అత్యుత్తమము హల్లరు మరలలో ౩ వ మెరుగు లేక బాంబాయిపాలిష్ పొందిన విద్యుత్తు అతిహీనమైన విద్యుత్తు విషమువలె వినరించదగినది బీదల కాయువు పట్టె విద్యుత్తులోని గుట్టు అయి ప్రకృతి భద్రపరచిన సుగుణ సంపత్తి యంతయు

దాని వలన మాయమగుచున్నది అందుచే అట్టి విద్యుత్తు తినువారి ఆరోగ్యము నశించు చున్నది కాన ఆయుర్దాయము కుంగు చున్నది క్షామదేవత దేశములో తాండవ మాడుచున్న యానమయమున తలకొక ౩౦ తుల విద్యుత్తుమాత్రమే లభించగలవని ప్రభుత్వోద్యోగులు చెప్పుచున్న యీ తరుణమున మాయలాడి మరవిద్యుత్తుచెంత జోక స్వచ్ఛమయిన నైజతేజముతో విరాజిల్లడి ముడివిద్యుత్తునే తినవలెను ౧౦౦ మణుగలవడ్లకు ౩వ మెరుగువేసిన బాంబే పాలిష్ విద్యుత్తు ౭౦ మణుగులే వచ్చును ౨వ మెరుగుగల విద్యుత్తు ౭౧ మణుగులును ౧వ నెంబరు మెరుగుగల విద్యుత్తు ౭౨ మణుగులును ముడివిద్యుత్తు ౭౫ మణుగులును వచ్చున ఇట్లు యీ రెంటికి తేడా ౫ మణుగులు అంతియేగాక, ఒకానొక కొలతగల బాంబే పాలిష్ విద్యుత్తుతో వండిన అన్నము ౨౦ మండికి సరిపోతే అదే కొలతగల ముడి విద్యుత్తు అన్నం ౨౨న్నర మండికి సరిపోవును అంటే అన్నము ఒడుగువలన నూటికి ౧౨న్నర తేడా యుండును ఆరోగ్యదృష్టిలోగల తేడాను అంచనా వేయుటకే వీలులేదు బాంబే పాలిష్ విద్యుత్తు తినువారికి తిమ్మిర్లు, సంజు బాడ్డెములు, రక్తస్రావములు కలుగుచుండుటచేత ఆ రోగ బాధల నివారణకగు వ్యయము ౧౦౦కి ౧౦౦గా అంచనా వేసినా వేయవచ్చును ఈరోగములవలన మామూలు పనికి కలిగెడి ఆటంకము మిక్కిలి గట్టదాయకము మరవిద్యుత్తు తయారుచేయు కార్మికుల ఆరోగ్య నాశనమునకు విసురుడువిద్యుత్తు తయారు చేయువారి ఆరోగ్యమునకు

పోల్చినచో కొంత భేదము పొడ గట్టును శాస్త్రదృష్ట్యానక్రియముగా విచారించువారికి బాంబే పాలిష్ బియ్యమునకును ముంబియ్యమునకు గల తేడా గంకి శిష్యులుగల లేకాదు. గంకి గరిన్నర మణుగులు సమీక్షమున కాదు ఇవి రెండు స్థూలదృష్టిలో అంచనాలు గంకి గంం మణుగుల తేడా గలదని నిశ్చయింపవచ్చును.

అందుచేత ప్రజా ప్రభుత్వములు కాంగ్రెసు ప్రభుత్వములు పుష్కలమునైనను కనీసము ప్రజలలో నరిగిన ఎజోధమును కల్పించవలెను ౧ - 3 పాలిష్ గల బియ్యమును నిషేధించవలెను ఈమెరుగుబెట్టు యంత్ర సామానులను ప్రభుత్వమువారు స్వాధీన పరచుకొనవలెను ఇట్లే గ్రామ గ్రామమును భక్షించుటకై యేర్పడుచున్న నూనెమరలను నిషేధించవలెను పెల్లరు మరలలోన చేమరలలోను తయారయ్యే ముడిబియ్యమును వాడవచ్చునుగాని ఇవి రెండు నిరుద్యోగ నివారణకు ఆటంకములే యగును కాన వీటిని కూడ విడుచుట మేలే ఇక మిగులునవి దంపుడుబియ్యము విసురుడుబియ్యము దంపుడులో కాయకట్ట మెక్కువ విసురుడులో శ్రమ తక్కువ స్వానుభవమువలనకూడ చెప్పచున్నాను విసురుడు బియ్యమునే అందరును ఉపయోగించితీరవలెను ఆ బియ్యమును ముందుగా నానబెట్ట వచ్చును లేదా కొంచెము నీరు యెక్కువగాపోయింకొక పావుగంట ఉడకబెట్టవచ్చును శ్రేష్ఠమైన ఆహారము లభించును చిచ్చు హెచ్చు

అగునని భయపడ నవసరములేదు ఆ నష్ట మత్యల్పము లాభ మత్యధికము ఈ బియ్యమును కడుగునవును చేతులలోవేసి రుద్దిరాదు ఉడికినమ్మట గంజ తీసవేయరాదు శ్రేష్ఠత గుమైన బియ్యపు అన్నమిది కూనూర్ లోని ఆహార పరిశోధకులు అంగీకరించే అన్నమిది ధాన్యపు కట్టుములిచ్చి వడ్లను సర్కారు స్వాధీనపరచుకొను చున్నారు ఎమ్మట గూవడ్లమిక్రగ్రామములలోనే వడ్లు పండించుకొనని, లేదా నిలుపుకోలేని వారలకు రేషను క్రింద మరబియ్య మిచ్చుట వారియాయుర్దాయమును క్రింగదీయుటయే అందుచేత ఏగ్రామమైనను సరే తన వడ్లనన్నిటిని అమ్మరాదు ప్రభుత్వమునూ కొనరాదు అచ్చటి ప్రజలకు నవంబరు ఆఖరువరకు కావలసిన బియ్యమునకు సరిపోవు వడ్ల నుంచి తక్కినవే ఎగుమతి చేయుటమెలు మరలలో నున్న బియ్యం రేషను క్రింద పంపించుటకు పూర్వము ఆరోగ్య శాస్త్రజ్ఞులచే పరీక్షింపజేసి మాంపులకు అన్నార్థమని స్థిరపడినపుడే వాని అమ్మవలెను లేనచో తిరస్కరించవలెను

రేషను షాపులలో సగము దుకాణములలో వై తెల్చిన మంచినీరకపు బియ్య మమ్మవచ్చును తక్కినసగము దుకాణములలో వడ్లుగాని దంపుడు బియ్యమును గాని అమ్మవచ్చును

ఆహార శాఖోద్యోగులు త్వరలో అనందిగ్ధమైన ఉత్తర్వులను వెల్లడించి ధైర్యముగా నిష్కలమముగా నిర్మోగమాటకుగా అమలు జరుప వలెను

గోధుమలను గూర్చి మంచి సూచన

డాక్టరు యమ్ ఏ చాడేగూడ

లిండి గింజలను మొదట ఎండిగా విసరిదానితో చపాటీలుగాని రొట్టెనుగాని తయారు చేయుట యిప్పుడు పరిపాటిగా నున్నది అట్లు చేయుటలో గల లోపము లేవనగా —
ఎండి మరలు తీవ్రముగా తిరుగు నప్పుడు పుట్టే వేగికి గింజలలో నున్న మాంసకృత్తులు పీచు పదార్థములు, ఖనిజపదార్థములు మార్పు చెందును కొవ్వుపోవును గోధుమ ఎండి ముద్ద చేయుటలో నగము బరువుగల నీరు మాత్రమే చాలును ఇందువల్ల ఎండిఉబ్బును తగినంత నీరు లేకపోవుటచే కొంతమట్టుకే పోషణకారి యగును బాగుగా జీర్ణముకాదు పీచు, ఉలవకాయ రసములు విశేషముగా పనిచేయవలసిన వచ్చును ఈ ఎండి ముద్దను చపాటీలుగా లేక పూరీలుగా చేయుదురు వాటిని కాల్చినా లేక వేయించినా రెండు వైపుల పొరకట్టును రుచిగా నుండ వు ఆరోగ్యము నివ్వవు రోగులకు పనికిరావు అజీర్ణము చేయును ఇతర రోగములువచ్చును ముందు ఎండిని జల్లించురు దానివలన పొట్టు పోవును మిగిలిన ఎండి హెచ్చుకాలము నిలవ యుండదు పురుగువట్టును రవాణాలోను వాడుకలోను చాల నష్టము వచ్చును అందు చేత ఆరికముగా గిట్టును సోడాడిప్పువేస పొంగించి చేసిన రొట్టెలలో విటమిను లేక జీవాణువులునశించును బిస్కెట్లకూడా అంతే ఈ దిగువ విధముగా చేస్తే లాభకరము
గోధుమలు అంతకు మూడున్నర రెల్ల కొలత గల నీళ్ళలో ఉడక పెట్టవలెను ఉడుకు చుండగా వంచదార లేక బెల్లము కలుప వచ్చును కొద్దిగా నీరు మిగలగానే పొయ్యి మీద నుంచి దించవలెను దించిన తరువాత కొంచెముఉప్పు కలుపవచ్చును ఆగోధుమలను

రుబ్బి లేక నూరి ఆ ముద్దతో పూరీలు, చపాటీలు లేక బిస్కెట్లు చేసుకొనవచ్చును గోధుమలను మొదట ౧౨ లేక ౧౮ గంటలు నాననిచ్చి తరువాత ఉడకపెట్టినచో కట్టల ఖర్చు కలస వచ్చును
బొంబాయిలో గింజలదొరకక, ఎంఠిలోనే చపాటీలు చేసుకొందురు వారు పచ్చిఎండితో చేసుకొనుటకంటె ఆఎండిని వానకడుముగా చేసి దానితో చపాటీలు చేసుకొనుటమేలు ఈ పద్ధతివల్ల హెచ్చునీరు పీచువల్ల నూటికి ౪౦ చిట్టు తవుడు ఉండుటవల్ల నూటికి ౧౦ వృధా పోకుండ కాపాడుట వలన ౫ మొత్తము నూటికి ౫౫ పాళ్ళు గోధుమలు మిగులును పాత పద్ధతివలన ౪ చపాటీలు అయితే యీ పద్ధతి వలన అదేపరిమాణము గలవి పది అగును
ఆంధ్రగాక ఈ ఆహారము రుచికరముగను, ఆరోగ్యకరముగను ఎలవర్ధకముగను సుఖ వుగ జీర్ణమగునదిగ నుండును రోగులుకూడ దీనిని వాడవచ్చును ఈ పద్ధతిని చేసినచో గింజలను సుఖవుగ నిలవ చేయవచ్చును చెడిపోవు దీనివలన ఎండి మరిలకు స్వస్థ చెప్పవచ్చును ఇది నజ్జల (గంటెలు) జొన్నలు మొదలగు ధాన్యాదులకుకూడ వర్తించును అక్షతికన్న విశేష మేమిటంటే, ఇది అందరికి భోజనమును కల్పించును ఈ పద్ధతి వలన ఇండియాలో ప్రతి సంవత్సరం ౮౦ నుండి ౧౨౦ లక్షల టన్నుల గోధుమలు దాదాపు ౩00 మేడలు ౪౫౦ కోట్ల రూపాయల విలువగలవి అన్నియే టన్నుల అమూల్యమైన నజ్జలు, జొన్నలును మిగులును ఇందు వలన లిండి గింజలకు కరువు లేక, కృశించియున్న మన ప్రజలకు ఆకాణ్యోతి కలుగును

వేరుశనగ ఉపయోగము

అ మృ త కౌ ర్

(డాక్టరు ఏ టి డబ్ల్యూ ఎమియన్సుగారు వేరుశనగను గూర్చి వ్రాసిన దీర్ఘ లేఖ సారాంశము)

మన ప్రజలలో వటుత్వము లేకుటకు వారి భోజనములో చాలినన్ని మాంస కృత్తులు విటమిన్లు లవణ పదార్థములు లేకపోవుటయే కారణము అండిపదార్థము కంటే మాంస కృత్తుల నెక్కువగ వాడట వలననే అన్న తురులై చరిపోవువారు బ్రతికిరని బెంగలో ఊమము రుచివు చేసినది అచ్చగా కామ ధ్యాయము వాడటవలన లభించు మాంస కృత్తుల కంటే మాంసకృత్తులు గల భోజనము యెక్కువగా లభించే యెడల జాతీయ పోషణ పరిమాణము అమితముగ బాగుపడును వేరుశనగ అండ్లో నూటికి యేబదిపాళ్ళు మాంస కృత్తులు గలవు ఇన్నిపాళ్ళు మాంస కృత్తు లేకాకాహారమునను లేవు వేరుశనగ అండి చాల వరకు తినుటకు యోగ్యమైనది మనము వేరుశనగను యెంతవరకు వాడగలమో అంతవరకు వాడుట లేదు పండిన వేరుశనగ వంటలో నూటికి నలుబదియైదు పాళ్ళు నూనె తీయుటకై ఉపయోగింప బడుచున్నది మిగతా యేబదియైదు పాళ్ళు యేమగు చున్నది ? మనము వేరుశనగ గింజలను తినగలిగితే వాటిలో నూనె మినహా మిగిలిన పదార్థమును వేరుశనగ అండినియెందుకు తినలేము ? వేరుశనగ పిండిని పశువులకు ఆహారముగను చెరకు పరిపాలములకు యెరువుగాను వేయవలెనని అర్థశాస్త్ర వేత్త అనను తినుటకు యోగ్యము కాని, మంచియెరువు కాదగినట్టి పేడ, పెంట వగైరాలు యుండగా, తినుటకు యోగ్యమైన వేరుశనగ అండి నెందుకు యెరువుగా నుపయో

గించవలెనని డాక్టరు ఎమియన్సుగారి వాదము మన పాశ్చాత్య యావులకు వేరుశనగ అండి వేసేదము పాలు బాగా హెచ్చును పాలు చాల ప్రశస్తమైన యాహారము కాని ఒక ఆవుకు మనము పది పౌనులు మాంస కృత్తు గల వేరుశనగను మేపుచో, ఆయావు యిచ్చు పాలలో అరపౌను మాంసకృత్తు అయినను యుండుననుట సందేహమే ఇంచు మించుగా అదేఫలితము తినుటకు పనికిరాని ప్రొత్తి విత్తులు మొదలగు యితర పదార్థములను మేపుటచే మనము పొందగలిగినచో వేరుశనగ అండిని మేపుటకు వినియోగించుట లాభమా? ప్రొఫెసరు బి జి యన్ ఆచార్యగారు ఎలుకలకు మితముగా ఆహారమిచ్చు ప్రయోగ ములను చేసిన ఎమ్మట వేరుశనగలోని మాంసకృత్తునకు గొప్పజీవ ప్రమాణ మున్న దని కనుగొనిరి వేరుశనగ మాంసకృత్తుకు జీర్ణ శక్తి యెక్కువగా యున్నది శుభ్రముగా నన్ను వేరుశనగ అండిలో నూటికి యేబది పాళ్ళు మందీరకము మాంసకృత్తు గలదు మేక మాంసము కన్న నూటికి పదమూడు పాళ్ళెక్కువ ఒక టన్ను వేరుశనగ అండి వలన వచ్చు మాంసకృత్తులు యేబది గొర్రెలుగల మందవలనగాని, లేక యేబదివేల గ్రుడ్లవలన గాని లేక పదునైదువేల కేర్రపాల వలనగాని లభ్యమయ్యే మాంసకృత్తులకు సమానము వేరుశనగలో మాంసకృత్తేగాక కొవ్వు పదార్థము అండి, ఖనిజములు కూడ గలవు దానికి కొంచెము అండి విటమిను న' (నిమ్మకాయ రసము) చేర్చినచో దానిని పూర్తి భోజనముగ వాడవచ్చును బి' కాంప్లెక్సు అను విటమిను వలన ఆరోగ్యము,

ఆయుష్షము కలుగును మన భారత దేశములో దీనిలోపమే చాల పుట్టుకు గలదు ఈ విటమిను వేరుశనగలో యెక్కువగ గలదు వేరుశనగను అనేక విధములగు వంటకములుగ చేసుకొని వచ్చును కాదు భాస్యములకంటెచౌక వేరుశనగను మనము

దుర్వ్యయము జేయుచున్నాము దానిని నద్వినియోగముచేసి మనము లాభము పొంద వలెను భారతదేశము మొత్తము మోద పడునైదు లక్షల టన్నులు వేరుశనగ పండు చున్నది ఏడు లక్షల టన్నుల అత్యుత్తమ ఆహారము అందులోనుంచి తీయవచ్చును

బియ్యముయెక్కు ఆహారపు విలువలో హెచ్చుతగ్గులు

భాస్యం నిల్వ ఉన్నకొద్దీ సారం తగ్గును మర బియ్యంకంటెవంపుడు బియ్యం తినటంమంచిది మరిబియ్యంతింటే వేడిచేయును బియ్యముకు మెరుగుపెట్టరాదు తక్కువగ మెరుగు పెట్టితే నూటికినుండి రెవరకు బియ్యపుకొరత తీరున తక్కువ మెరుగు బియ్యం ఎక్కువ పుష్టి నిచ్చును కావున పురాతనంనంచి వస్తూన్న దంపుడు బియ్యపు ఆచారం అమలుపరచాలి దంపుడు బియ్యంలో ఎక్కువ ఇనుముఉండు ఇంతకంటె ముడిబియ్యం మంచిది చేబియ్యం వాడవలెను మరబియ్యంలోను చేబియ్యం లోను ఎంపివదార్థ ముండును కాని మర బియ్యములో తవుడు పొర ఉండదు చేబియ్యంలో తవుడు పొర ఉండును ఈ తవుడువల్లనే పుష్టి కలుగును చేబియ్యంలో బీజ ముండును మరబియ్యంలో బీజముండదు పచ్చి బియ్యంకంటె ఉప్పుడుబియ్యం ఎక్కువ పుష్టి నిచ్చును ఉప్పుడు బియ్యంగా చేయు చున్నప్పుడు భాస్యపుగింజ పైపొరలో నున్న ఆహారపదార్థాలలో కొన్నివిటమినులు మొదలగునవి లోనున్న బియ్యపుగింజలోనికి దిగి, అదివిపట్టుకొని ఉండును బియ్యమునుకడుగు నప్పుడు కడుగులో పోవును ఎక్కువగ బియ్యమును కడుగుకూడదు పచ్చి బియ్యంలో బీజమునకు సమీపమున బి విట

మిను కొద్దిగ నండును కడుగు నప్పుడు కొంత పోవును ఉప్పుడుబియ్యంలో 'బి విట మినుగింజ నంతను ఆవరించుకొని యుండును కడుగు నప్పుడు బి' విటమిను చాల పోవును బియ్యమును కడుగు నప్పుడు ఈ విటమిను పోయిన యెడల నంజ పుట్టున అన్నం వండటప్పుడు సాధ్యమైనంత తక్కువ నీటిని ఎనటిలో పోసి ఉడికించి గంజని పార పోయకుండ ఉంచవలెను బియ్యమును ఎక్కువగ కడుగుకూడదు గంజి వార్చుకూడదు ఎక్కువగ ఉడికిస్తే బియ్యంలోని ఆహారపు విలువ పోతుందా అందులోని విటమినులు అన్ని చచ్చిపోతాయని ఒక అపోహ అయితే కొన్ని మార్పులు మాత్రం కలుగక మానవు బియ్యంలోని ఆహారపదార్థ తత్వాలలో కొన్ని నీటిలో కరగడంవల్లను ఎనదులోబోసేముందు బియ్యాన్ని కడగడం ఆచారం ఉంది కనక బియ్యాన్ని ఎక్కువగా కడిగితే అవిపోతాయి మూడు సార్లు కడిగి ఎక్కువ నీరుబోసి ఉడికిస్తే ముప్పాతికభాగం ఇనుము నగం భాస్యం + బి విటమినులు పోవును అనలు తొలిసారి కడుగులోనే ఎంతో సారం పోవును అందుచేత పైసూత్రాలను తెలిసికొని తినే ఆహారం విలువను హెచ్చు చేసుకోవటం మంచిది

తిండిపోతురోగము త్రాగుబోతురోగము

త్రాగుబోతు రోగము

ఎవరయినా ము ఎ తినసామ్యు ఖర్చు పెట్టుకొని త్రాగుబోతురోగమును తగిలించుకొంటే ప్రజలు హర్షించరు తోడిమానవులు ఆతనిని ఏగింపుగా చూస్తారు న ఘములో ఆతనికి మర్యాద ఉండదు ఒక వేళ భయముచేతగాని మెప్పుకొరకుగాని యెదుట చెప్పలేక పోయినప్పటికి ఆతని పరోక్ష గుండైన త్రాగుబోతుతనమును సీరనముగా చూడక మానరు

తిండిబోతు రోగము

ఇక తిండిబోతురోగము ను గూర్చి విచారించు అనలు దీని రోగమని ఎ యెందుకు చాలమంది చదువరులకు కోపముకూడవచ్చుటనహజము ఎంతతీంటే అంతమంచిదని - ఎంతతీంటే అంతబలము కలుగునని ప్రజలు తలంచు మండగా తిండిఎక్కవై రోగము వచ్చునని చెప్పట వింతగానే తోపవచ్చును అయితే యధార్థము విచారస్తే—

త్రాగుబోతుతనము ఎంతరోగమో

తిండిబోతుతనము కూడ అంతే రోగము

చీమతలకాయంతి కూడ తక్కువలేదు

ఈతిండిబోతురోగములేని మనిషి లేనేలేడని చెప్పవచ్చును

బాల్యమున ప్రారంభము

ముందు బాల్యమునుండియు ఈరోగమును అలవాటు చేయుదురు వాము ఉప్పు వీటికో ఈ రోగముక అన్నప్రాళన జేయుదురు బాలుడు ఉత్త అన్నము పెడితే ఎక్కవ తినడగ వాము ఉప్పు లంచము బెట్టుదురు అక్కడికి కొంచెము ఎక్కును ఎమ్మట మాటమధించి కొంత తగ్గడి

ఏదిగొప్పది

దాక్షిణ్య ఆయ్యంకి

ముద్ద తల్లిముద్ద - అన్నముద్ద - అక్కముద్ద మూడు ముద్ద అత్తముద్ద ఆముద్ద ఈముద్ద ఇస్ల గోడలకు ముద్దలను మెత్తిగట్లు మెత్తుదురు ఇంకను ఏమై లోటున్న మిరాయి లంచము బొమ్మలు లంచము డబ్బు లంచము మనిషి అయిపుట్ట ఎమ్మట ఎంత కడుపు పడితే అంత తాతినవలెనను భావమును మన ఎల్లలకు చిన్నతనమందే ప్రతి రోమకూపమందు ఎక్కునటుల ఇంజక్షన్ చేసవైతురు

ఎక్కువ తిండి ఎలా ఎక్కును?

ఒకనాడు ఒయింటిలో భోజనము పాప మాయింటియిల్లాలు చాల దియగలది ముందుగా తలకొకనాలుగు గారెల వంతున వడ్డించినది భోజనమునకు కూర్చున్నవారిలో చాలమంది మూడే గారెలవంతున తినివేసిరి అంతట ఆ యిల్లాలు బెల్లం నందుకొని తినమని ఇంతబెల్లం మరి రెండు గారెలు వడ్డించినది దానితో వానిని తినివేసి వచ్చడి నంచుకొని తినమని మరిరెండు గారెలు ఇంత మాటైనవచ్చడి వేసింది వచ్చడి లంచముతో అగి వెళ్లిపోయినవి ఎమ్మట పెరుగుపోవు పెట్టి అందులో నాన బెట్టిన గారెలు మరి తలకొక రెండు గారిలించినది చివరకు వచ్చినను పెరుగుగారెలు ఎవరు విడచిపెట్ట గలరు? ఈ రీతిగా మనిషి యొక్కంటికి తొమ్మిది గారెలు వంతున ఎక్కునవిగదా! వీనిలో అధమము ఆరైన లంచము బెట్టి ఎక్కించినవేగదా! ఇదే చిన్నపద్ధతిని ప్రతియిం ప్రతిపూట భోజనములో జరుగుచున్నదే ! !

“వద్దు వద్దు” అని సంహముచేయునంత గర్జన చేయునందాక వడ్డించుచుండవలసినదే యని

మన సాంప్రదాయము ఒకాయన అన్నము తిన్నప్పుడు కడుపునొప్పిచే అరుగుమీద బాధపడుచుండగా ఇంటియిల్లాలు 'నాయనా! కాస్తనామిపోచ ఇవ్వరా కడుపునొప్పి తగ్గి పోవును' అని ప్రోత్సహించగా వామిపోచకు స్థలమున్న ఇంకొక రెండు బొబ్బట్టు మడతలను ఎక్కించక పోయినానా!'' అని జవాబు చెప్పెను

ప్రతివాని కింకరిని ఇదే సద్ధాంతము కొత్త పచ్చడి వేసయో పెరుగుపోసయో ఇంకొక రెండు ముద్దలను ఎక్కించుటకై ప్రతి యిల్లాలును ప్రయత్నించుచుండును

మితము మీరి తింటే ఏమి?

మితము మీరి తినుటవలన కష్టముపొచ్చును మానసకముగను, శారీరకముగను, మన మేర్పడును ఇంతేగాక శరీరమంతటను గూడ ఆయాాయవయవములు నిర్వర్తించవలసిన ధర్మములంద మ దగమనమేర్పడును

ఈ జీవమును భద్రముగా కాపాడి పోషించు చున్నట్టి ప్రాణాధారకమైన ఇంద్రియములు మందములుగాను, వీర్యవంతమైన ఉత్సాహమును పోషించుటకు అవశ్యకములైన ప్రాణాధారకక్తులును ఉల్లాసమును వెల్లువగా ప్రవహించునట్టి జీవశక్తుల లోకూడియుండు చైతన్యమును నశించును ముప్ఫోద్దల బ్రేవు మని భుజించుటకున్న ఎక్కువ అపాయకరమా త్రాగుబోతుతనము? శరీరమునకు కావలసిన దానికన్న ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు ఆ ఎక్కువ తిన్నదానిని బహిర్గతము చేయుటకు అధికమైన (మామూలుగా కావలసినదానికంటే) శక్తికావలసినప్పుడు ఎక్కువ తినుటవలన కావలసిన ఆహారము కంటే ఎక్కువగా కణములందు చేరును, శరీరమును

శుద్ధిపరచుటయందు స్వాభావికముగా జరుగుచున్నట్టి క్రమపద్ధతిని పూర్తిగా అడ్డివేయును కణములందు అన్యధార్థములు విషవదార్థములుచేరి అందలేరుచుగా మత్తుకలుగు చుండును ఈతిండిపోతుతనముచే బాధపడువాడు శరీరమును భారముగాను మెద్దుగాను అనుభవించెదరు చెంగు'' చెంగు న యమికెడి తేలికయైన అడుగులు వరికి అరుదైపోవును వా శరీరములందు విశేషముగా కొవ్వుచేరక పోయినప్పటికిని ఎక్కువతిండి బరువుగానే తోచుచుండును ప్రతిచోట ప్రత్యక్షముగా నున్న ఈ దరభ్యాసముతో సరిపోల్చదగిన 'చెరువు' మరియొక్కటి మానవ జీవితము నందు చూపబలము

పండుగగాని మదియొక పల్లముగాని ఏమిజరిగినను ఈరోగము అక్కడ ప్రత్యక్షమేగదా! ఆరితేదిన ఉపవ్యాసకులు సభలకు వచ్చునప్పుడు ముఖముగా స్వల్పాహారమును మాత్రమే తిందురు కడుపు ఎక్కువగా నిండియున్నప్పుడు మెదడు మందముగా నుండి బుద్ధిమాంద్యము సంభవమగును

తిండిపోతుతనము పనిరాదా

తెలివి తేటల లోడిండదలచుకొన్న వారెవరును తిండిబోతుతనము కలుగని పోకూడదు స్వల్పాహారము తినుటవలన మెదడుతో సంబంధమైన పని అతిచురుకుగా జరుగును దివ్యజ్ఞానసూత్రము కు అసృష్టత వహించి జగద్విఖ్యాతిని గాంచిన "ఆనిభిసెంటుఅమ్మ" గారు స్వల్పాతిస్వల్పముగు ఆహారము కు భుజించెడివారు మరియు జగద్విఖ్యాత శారీరపారిశ్రామిక నిపుణులు బెర్నార్డ్ మాక్ ఫెడెను" గారు సభలయందుపన్యాసములనిచ్చుటకై పోవునప్పుడు పొట్టను ఖాళీగా నుంచు

కొనియే పోయెదరు ముప్రొద్దు జేపు
మన భుజించువారు ఈ ప్రపంచమున తమ
వ్యవహారములందు సామర్థ్యమును కోరిక
లను తగ్గించుకొనువారై యున్నారు వారి
నడరములకూడ ఈ తిండి ఎక్కవవలన
ఎక్కువగా చెడిపోవును

పాపములకెల్ల పాపమేదీ?

మానవుడు చేయుచున్న టి చేయదగినట్టి పాప
ములలో నెల్ల తిండిబోతుతనమే ఘోరాతి
ఘోరమైనది అది మనము జీవించియున్న
తవరకు ఉత్సాహమును శింపుజేయును
మరియు ఆయుక్తీణము జేయును ఒక వేళ
జీవించినను జీవచ్ఛవమువలె పడియుండవలస
నదే! ప్రపంచమునం దీపావము చేయవారికి
అభివృద్ధిలేదు మోక్షములేదు
తిండిబోతుయొక్క ఊపిరి మాలిన్యముతో
గూడియుండును ఆరనిశరీరముచుండి దుర్గం
ధము వెడలుచుండును

అందుచేత

జీవించుటకు తినుము

అంతేగాని

తినుటకొరకు జీవింపకుము

ఇట్లు జేసితివేని దయామయుడగు ఆ భగవం
తుడు ప్రసాదించిన ఈ సుందరజీవితమును
సౌఖ్యవంతముగను ఆరోగ్యవంతముగనుగడవ
వచ్చున జీవితము మనకిచ్చు మంచినంతను
అనుభవించవచ్చును

అమితముగా తినటవ న తాత్కాలికముగా
కొన్ని నిముషములబాటు సౌఖ్యముగానన్నట్లు
అగుపడును జిహ్వ చాపల్యము నంతట
పడును నిముషములభోగము సంవత్సరముల
నష్టమును గలగించుచున్నదే! జీవితము
యొక్క మాధుర్యమును బోగొట్టుచున్నదే!!

తిండిబోతులు బ్రతికియు బ్రతుకనివారు అం
దులో అనేకరికములు నగము చచ్చినవారు,
ముస్మాతిక చచ్చి వారు చావలేక బ్రతుకు
వారు

ఎంత తినవలెను?

అయితే ఎంత తినవలెను? కొలత ఎక్కడ?
అని ప్రశ్నింపవచ్చును తప్పు తెలియకచేయు
వారు లేరు ఎవరితప్పు వారికి దెలియును
ఎవరు ఎంత తినవలెనో వారి ప్రకృతియే
బోధించును

ఒకసారి బెర్నార్డుషా అను మహనీయుడు
ఉపన్యాసమిచ్చుచు ఒకగంట సేపుచెప్పి అంత
టితో ఆపవేసెనట ఆయన యుపన్యాసము
మాధుర్యముగ నుండుటచే సభికులంతా
ఇంకా చెప్పండి” ”ఇంకా చెప్పండి” అని
ఆకాశము చిల్లులుపడేట్లు అరచిరట అంతట
ఆయన ఉపన్యాసవేదిక నెక్కి నన్న ఇంకా
ఉపన్యాసించున్నారా!” అని ప్రశ్నించెనట
అందుకు సభికులు ఇంకా ఉపన్యాసించండి
ఎంతసేపుచెప్పనా వింటాము” అన్నారట
దానికి బెర్నార్డుషా గారు చెప్పినది ఏమంటే

మీరు నన్న ఇంకా ఉపన్యాస మియ్యమం
టున్నారు అయితే నా ఉపన్యాసమును
ఎప్పుడో యొకప్పుడు ముగింపక తప్పదు
మీకు విసుగైతే వరకు మీరు వద్దు వద్దనే
వరకు నేను ఉపన్యాసంచేకంటే మీరుయింకా
చెప్పండి అని అనేటప్పుడే నా ఉపన్యాస
మును ఆపవేస్తే నా గౌరవము దక్కుతుంది
మీరుకూడా విసుగై తిన ఉపన్యాసపు తలం
పుతో గాక మధురమైన ఉపన్యాసపు తలం
పుతో ఇండ్లకు బోవచ్చును అందుచేత ఇంక
ఒక ముక్కయినా ఉపన్యాసమును జెప్ప
కుండా ఇంతటితో ఆపవేస్తున్నాను” అని

వేదికనుండి దిగి పోయిరట
ఎంతతినవలెను అను ప్రశ్నకు పై యువమా
నము జవాబిచ్చును
1 ఆపూట తిండిచూసేటప్పటికి కడుపులో
ఇంకా తినటకు చోటు ఉండవలెను
2 ఆపూట తిండి చూసేటప్పటికి ఇంకా తిన
వలెను అని కోరిక ఉండవలెను
3 ఆపూట తిండిచూసేటప్పటికి తినేతిండి ఎక్కు

వైనట్లుగాని, వెగటైనట్లుగాని ఉండరాదు
కడపు భారముగా ఉండరాదు

4 తిండి తిన్నప్పుడు ఒక్కముగాగాని మత్తె
క్కినట్లుగాగాని ఉండరాదు ఇట్టివి తినటకు
పూర్వమే యున్నయెడల ఆపూట మనిషి
తినటకు ఎంతమాత్రము అర్హతలేదు అవి
పోయినప్పుడు కర” “కర” అకలి అయి
నప్పుడే తినవలెను

ప్రకృతి చికిత్స ఆధునిక చికిత్సావిధానము మహాత్మా గాంధీ

ప్రశ్న — తమ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములో
(1) రోగనిర్ణయము చేయుట నూత్న
దర్శనీ యంత్రము యక్సరేస్ మొదలగు
వాటిని వుపయోగించుటకును—

(2) ప్రత్యేక వ్యాధులను నివారించుటలో
నూటికి డబ్బదియైదు వంతులు జయప్రదముగ
పనిచేయుచున్న మలేరియాలో “క్వైనా”,
శస్త్రబంధక విరోధములలో “ఎంటెజ్”,
ఉపరితక్త వ్యాధులలో “పెన్ సెలిన్”
మొదలగు మందులకును

(3) ప్రజలలో పరిశుభ్ర జీవితమును ఆరోగ్య
విధానమును పరిశుద్ధ్య పద్ధతులను రోగ
నివారణోపాయములను ప్రబోధించుటకు
తావుందా?

జ నా ప్రకృతిచికిత్స కేవలము గ్రామములు
గామీయాల నిమిత్తమేర్పరచబడినది కాన
దానిలో నూత్నదర్శనీ యంత్రమునకు,
యెక్సరేసుకు, ఆట్టి యంతర పనిముట్లకు తావు
లేదు క్వైనా, ఎంటెజ్, పెన్ సెలిన్
మొదలగు మందులకు కూడ దానిలో తావు
లేదు వ్యక్తిగతముగా ఆరోగ్యజీవిత విధాన
మద్దాయించు ముఖ్యమయినది అవేచారమును
కల్గివారు పై విధానమును బాగా వుపయో

గించు కొనగలుగుచో, రోగమును నడచే
యుండదు రోగనివారణ కోరకు ప్రకృతి
నిబంధనల నవలంబించుచున్నను రోగము
వచ్చినట్లుయితే రామరామమే దివ్యవృక్షము
శ్రీరామ నామముచే రోగమును నివారించు
కొను విధానము తృటిలో విశ్వవ్యాప్తము
కాజాలను రోగియందు విశ్వాసమును
కలిగించుటకు వైద్యుడ రామరామశక్తికి
అపరానతారమై యుండవలెను అంతవరకు
ప్రధివాది పంచభూతముల శక్తులను సాధ్యమై
నంతవరకు తీసుకొని ఉపయోగించుకొను
చుండవలెను అవి భూమి నీరు ఆకాశము
తేజస్సు, గాలి ఇవి నా అభిప్రాయప్రకా
రము ప్రకృతిచికిత్సయొక్క హద్దు కాన
ఉరులీకంచనలోని ప్రజలకు పరిశుద్ధముగు
ఆరోగ్య జీవిత విధానమును ప్రబోధించు
టయును, పంచ భూతములను సక్రియముగ
ఉపయోగించి రోగనివారణ గావించుటయును
నా ప్రయోగమునందలి ముఖ్యాంశములు
అవసరమునుబట్టి చుట్టుప్రక్కలలో దొరకు
టవస్తువుల నుపయోగించ వచ్చును ఆరోగ్య
యుతముగ పరిపూర్ణాహారమే నిజాకి ప్రకృ
తిచికిత్సలో ముఖ్యాంశము

సర్పి మండు

హెన్రీ లింగ్స్ హోర్ యం డి

ముండ్లొడో ద్విరస్తు నని రాకండా ఉండకలదు
అకు డిస్ట్రీయా యాంటిటాక్సిను వాడుకార దీనిని
మొదటగా జర్మకా శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనిరి తరువాత
శాస్త్రజ్ఞులు యీమందువలన ద్విరోగము యమగునా
కాదా అని అలోచింప జొచ్చిరి రోగము నయము
కాకపోవుటయే గాక దీనివలన కొత్తరోగములు
పుట్టుచున్నవని ప్రతి మలు వినాశకరముగా నన్న
వని తెలుసుకొన్నారు జర్మనీలో దీ కిగల అదరణ
తగిన వుటికిని ఆమెరికాలో మాత్రము దీనికి గల
అదరణ తగలేదు చికాగోలో మరీయెక్కువగా
నున్నది ఈమధును వాడువారందరును దీని గుణమున
వేస్వస్య పొగడుచున్నారు చికాగోలోని ఆరోగ్యశాఖ
వారు మందు కైద్యుకుంపు లెఖింపి యాత్త
యీమధును వాడిన దువన చచ్చినవారికన్న తక్కిన
వారి ఖర్చయే తక్కువగా నున్నది ప్రభుత్వపు
లెఖిలను పూర్తిగా నమ్ముటకు వీలులేదు

ఈ మందును వాడినందు వన ద్వివలన చచ్చువారి
సంఖ్య తగు దీ హెచ్చినదీ యిప్పుడు చెప్పలేము
మిగిలిన అన్నికైద్యములకన్న ప్రకృతి కైద్యము చేసిన
యెడల ద్విరోగము త కుండా నయమగున యు
రోగము నయక కాక చనిపోవువారు చాలా కొది
మదే ననుమాట మాత్రము జను

ఒకవిషయము మాత్రము చుట్టముగాగ వని చను యును
ఈ రోగమునకు వాడు విధమందు కైద్యక్రియ
వన కలుగు ప్రతిఫలముల ముందుగా అలోచి తము
1 ద్విరోగమును నయము చేయుటకు వాడుమందు
ఎవతుల్యమగుటచే పక్షవాతము వచ్చుచున్నది ఈమధు
వన నేనే హృద్రోగములు లిగి మరణముకూడా కలుగ
వచ్చును

2 ద్విరోగమునకు యీమందును వాడితే హృద్రోగ
ములు పక్షవాతము రావచ్చును అదీ ఇదీ గాకపోతే
బుద్ధిహింసముగాని జన్మాభి రోగములతోగాని
ఉండవచ్చును (H f l g i k d i m f m k i d
f t t h p t i t h d f r m t h
d i p h t h i f t h f)

3 మందులతో ద్విరోగమును అణచిపెడితేనే ఈక్రి
ఫలములు వచ్చుచున్నవి అణచిపెట్టకపోతే ఈఫలములు
గలుగవు ప్రకృతి కైద్యములో రోగముల అణచి

పెట్టుట లేదుగాన యిటువంటి తిథ ములు కలుగవు
లోపలి మరక తా బతుకుగు జెడలి పోవు చే
క గమలరాకమునుపుకన్న చ్చి యమైనతరువాతఅలో
గ్యుకు బాగు డును ద్విమందును వాడుటవలన కుదిరిన
వారి కన్న కుదరినవారే ఎక్కువనియు ఆమెరికాదేశ
ములో ప్రముఖులందరును ఒప్పుకొనినారు సర్పి
రాకుండా కాపాడుటకు వాడినమందుకలన ఆరోగ్య
వ ములు జెనకటి ఆరోగ్యములనుపోగొప్పకొని నానా
యిడుముల డుచున్నారు

ఈ విషయమై యిరువదియేండ్లు క్రితము జర్మనీలో
సంచలనము కలిగినది ఈమందుయొక్క గుణాన గుణ
ములను విచారించు జర్మను ప్రభుత్వమువారు ఉపస
భులులనువియమి చిరి అందులో డా రాబర్టుంగరు
హాస్సుగాగ ఒకరు వీరు సర్పిమందును టికాలరస
మును బీదలకందటకు ఉచితముగ యివ్వవలెనని
ప్రచారము చేసినారు విచారణ అనంతరము యీ ఉప
భుమువారు యీ సర్పిమందును జెర్మనులోని బీదసా
దలకందటమును ఉచితముగా పంచిపెట్ట వలెనని
తీర్మానించినారు

కొద్దిరోజులైన తరువాతనే డాక్టరుగారి వంటమనిషికి
జబ్బువచ్చినది గొ తులో పు డి పుట్టి డి అనుపత్తికి
పం గా ద్వి అని నిర్ధారణచేసినారు ఏక జార్ధ
ము ల్లావాడికి మావంటను పీనుం జబ్బు అ టునేహా
నని భయపడి డాక్టరుగారు మందులేకారు నెత్తురు
కప్పుకొని హృద్రోగమువచ్చి అల్లవాడు యిరవది
నాలుగట లో చనిపోయెను

జర్మనీలో ఒక అచార మున్నది ఫలానివాడు ఫలాని
రోగముతోచనిపోయినాడని అబద్ధము ను అంత్యక్రియ
అకు రమ్మని అనాటి దినక్రికలలో ప్రచురించారు
ఈ అచారము ప్రచారము రోగమురాకుండా
కాపాడుటకై సర్పిమందును యింజక్షను చేయుట
చేతనే తనికుమారుడు చనిపోయినాడని డాక్టరు
గారు ప్రచురించారు

డాక్టరు ఎష్టరుగారు జెర్మనులోని ప్రఖ్యాతమందు
కైద్యులు డాక్టరుగారి కుమారకు గొంతులో నొప్పి
గాఉండగనే సర్పిరోగము వచ్చునేహానని భయపడి
సర్పిమందును వాసనారు ఈ ఇంజక్షను ఫలితముగా
అపల్లకు తీసిమైన జబ్బు వచ్చినది

ఆ గంధర్వము లో అల్లుడువడితుని అభిప్రాయముల
 తెలుసుకొందాము మందుల పరిభాషములు అను గ్రం
 థము లో 160 పేజీలో యాక్సిండ్రిధముగా చెప్పినాడు
 సర్విగంతు న కలుగు శ్రీక్ష మ లో త్తవారము
 ముఖ్యమైన శ్రీశ్రీక్షముగా దీని శ్రీఫలము ను
 జంతువులలో మాడగలము నూటికియిరువది కేసు లో
 కప్పకు డా యీ మందువాడినందు క న త్తవారము
 వస్తుంది తోగను తిరుగు ముఖము పైన రెండుమాడు
 వారము లో త్తకుండా యిది శ్రీశ్రీక్షముగను పక్ష
 వారము తిక్కిముగా రావ నిన ఆవరములేదు తేలిక
 గాను చచ్చిపోవచ్చును Th l l l l m y
 b t l f l g t h t t h t f t h P l y
 l l l t t t t t t h t r u N t f t h
 t h Th d i t t t t t t
 d i t t h b p l i n f i p i n ఈ మందు
 వ న యే ఆవయ్యమైనను నిరు ర్హాగము కావచ్చున
 దృష్టానలకు చెప్ప తగిలి మొగక్షు కావచ్చును
 హృదోగములు సామాన్యముగా వచ్చునో హృద
 యువాగిహృయ ముగళము కూడా రావచ్చును

పక్షాగములు ఎట్లా కలుగవని అన్వేషము రావచ్చున
 దీనికి మేము చెప్పే మాధావమన గొతుకొని
 పుట్టింకమాత్రముననే శ్రీ వచ్చినదని భయపడిపోని
 సరిలేదు దీనికి ప్రయోగించు మందును వాడవలసిన
 అవసరమేదు మొదటగా గొంతులోపుట్టిన పుండు
 కక్షవాతముగా పోయినట్టికిని దీకివాడు
 మధుగలన మాత్రము పక్షవాతము తీసుకుండా
 వచ్చును అగ్గర నడికుడు ఉదాకరించిన రెండు కేసు
 లలోగూడా మందెప్పడో శ్రీ వస్తుందని భయపడి
 రోగాలురాకుండా కషాదులుకై వాడుటచే ఒకపల్లె
 గాడు చనిపోయెను మరొక శ్రీవైజయంతో
 బాధపడి ది ఆరోగ్యవంతులైన లలక యామందును
 వాడినారు ఈ ఉదాకరణలనుబట్టి మనము చెప్ప
 వచ్చును శ్రీచేయుపనిని ప్రవేశముకన్న సర్వరా
 కుండా కాపాడుమందు అంతలేని హానిని చేయగలదు
 మాఅనుపత్రికి వచ్చు చాలామంది కాలికిరోగులు తమ
 జబ్బులకు మొదట సర్వ వచ్చినదనియు దానిని మందు
 లలో నయముచేసి నామనియు చెప్పుదురు నిత్యమునూ
 క్షవాతపురోగుల పిప్పివాగు మందబుద్ధుల యితర
 కాలికి బ్యాధులతో బాధ పడవారు మాఅనుపత్రికి
 వచ్చుచుందురు

ఈ మందును వాడినట్లు రోగులకంద్రును చూచియుచున్న

వచ్చును శిరి కనీశికలు మామూలు వర్తమానాండక
చిక్కనిర గగ విగా యుండును తీతగదమరంగుగ
కనీశికలు ముదురురంగుగా మారును ను అశ్వీలులో
పనిచేయుచారిలో ఒకరికి కండ్లుపడేండ్లవరకు నీ ము
గానే ఉండెను అప్పుడు యీపాత సర్వోగము వచ్చి
నది రెండుమాడుతడవలస్సారలో ఫీవరు కూడావచ్చినది
ఎప్పుడవాడారో గుర్తులేటగానింతుకు మాత్రము
లు వేసినారు ఒంటికి చమురు మగన చేసినారు
చాలా కాలము మందులు నేవించినది అప్పటినుండి
కళ్లు గోధును వచ్చేగా మారిపోయి వి అయిదో
ఫారపు ఎర్రని మచ్చలు కింటిలో మెదడు గొంతు ను
తెచ్చు ప్రదేశములలో కనబడుతు ర్చిని ఈ మందు
తోనేగాక యేయిర వండుతో ఆచిచేసి ను
కటిలోనిలంగు దాదాపు ఒటిగానే ఉండును

ఒక మె ఆయుసు నెలువకృతి వైద్యము చేసి
వంసు నలన కర్మగుండు మారిపోయి నీ పుర గు
వచ్చినది నీ పుర గ ఆరోగ్యమునకు చిన్నము
కంటిలోని మిగిలిన దోషములన్నియు పోయినవి
ఆరోగ్యము కూడా బాగుండి ది - ర్మిరోగమును
కృతి వైద్యపద్ధతి తో నయముచేసిన యెడల
పక్షవాతము పిచ్చి మొదలగు యెత్తరగ రములును
రావు ఇదే అభిప్రాయమును జర్మను కృతి
కాన్ఫ్రెజ్జులందరును గతి యేబది యేండ్లుండి చెప్పి
చునే ఉన్నార టీకాలనల గలుగు అపకారము
అనేపక్షంలో దాకరు డేంషక్ డిన్ గారి అభిప్ర
యముల యీ క్రింద పొందు పుస్తున్నాను టీకాలు
నేనుకొనలేనని చూచుచున్నట్లు లును టీకాలు
నేయువారును యిద్దరును మానవకోటికి చెప్పనలిగాని
చా ని చేయుచున్నార తన ర్మిరోగమును మూలమైన
ఒక కీడు చరిత్ర ను గర్వింధకర్త చెప్పుచున్నాడు
ది 15 6 1889 తే న యీ గర్వింధకర్త కాలిఫోర్ని
యాలో ఒక నగరమునకు తదిపానుమైర్ల దూరములో
ఉన్నాడు అక్కడనే ఉండే ఒక భాగ్యవంతునికి
అతిధికాశున్నాడు అ కాపురైతునకు ఏడుగురు ఎల్లులును
భార్యయు గు వీరి నేవననినది అయిదుగురు ఎల్లులు
భార్యయు గలు వీరిక ప్తము మా టీకాలు వేయలేదు
చరిలో అరుగురికి మన దాకరుగారు టీకాలువేసిరి

కాశీవానిభార్య యను 48 పవత్యరములు
కాశీ కుమార్తె వరుసు 6 పవత్యరములు
కాశీ కుమార్తె వరుసు 6 పవత్యరములు

కాపులల్ల కుమారుడున్న 25 సంవత్సరముల
సేవకుడు కుమార్తె 46 సంవత్సరములు
సేవకుని కుమార్తె వయస్సు 12 సంవత్సరములు

మిగిలినవారికి టీ లువేయలేదు 18 1890 లేదీన యీ
రెండు సంవత్సరములవారను కొండవీడుకు వెళ్లివారు
సమాపములో యెచ్చలను తిరిగివచ్చు లేదు మేల్మొన
గాలి వెల్తురు తగులు చొట్టనేవారు మామూలు చేసి
నారు

అగష్టు 24 వ లేదీన యీ లలో కొందరికి గొంతు
నొప్పి చేసింది ఈ కాపువాని 7 యేడ్ల కుమార్తెకు
లొమ్మిది యేడ్ల కుమారుడు కును 13 యేడ్ల కుమారుడుకు
జబ్బుచేయుటచే స్పష్టమైనవచ్చేరి కైద్యుడు సర్పి
యని ధారణ చేసిన కాపుభార్యకును తిరిగి ము
వచ్చినది టీకాలు వేయని వారందరికి త్వరగానే య
మైది

కాపువాని యేడ్ల కుమార్తె చనిపోయినది కాపువాని
చిన్న కొడుకునకు ఒక సంవత్సరము వ కును నయముకా
లేదు కాపువాని భార్య పక్షవాతముతో ఒక సంవత్స
రము బాధపడినది కాపువాని రెండవ కుమారుడుకు తి
యగు ఆరోగ్యము కలుగలేలేదు

1898 సంవత్సరములో కాపువాని పెద్దకుమారుడు
క్షయరోగుమతోచనిపోయెను 1900 వత్సరములో
57వ యేట కాపు వ్రాతటికలో ప్రణము పుట్టి చని
పోయెను 1902 సంవత్సరములో సేవకుని తిరిగి యేడ్ల
కుమారుడు క్షయరోగుమతోచనిపోయెను అంతవరకు
మువలను వేవకునిభార్య 63 వ యేట చనిపోయెను
1911 సంవత్సరములో సేవకుని 30 యేడ్ల కుమారుడు
క్షయరోగ వలన చనిపోయెను

కాపుతల్లెనములో చనిపోయెను మిగిలినవారందరును
ఆరోగ్యముగానే ఉన్నారు ఇంతవరకు టీకాలువేయి
చుకొనలేదు ఇప్పుడు బ్రిటిష్వత్సవారంకినీ క్షయ
రోగము రాలేదు వాణ్ణువలలో యెవరికినీ క్షయ
రోగము లేదు 1899 సంవత్సరములో టీకాలువేసిన
వారందరును చనిపోయిరి

పైనచెప్పినదానిబట్టి క్షయరోగ నివారణోపాయము
లును అంతవరకు ఆరోగ్యవలను యెంత నివృత్తియోజ
కరములో తెలియుచునేఉన్నది ఈ వ్యర్థ ఆరోగ్యవలకు
ఏటా కొన్నికోట్లు ఖర్చుతగులపెట్టుచున్నారు? కాపు
మనుషేరుతో అనేకకోట్లవేరములను హింసించు

చున్నారు మానవహతిని బాధపెట్టుచున్నారు ఇంత ని
జరుగుచున్నదా యీరోగా వల మృత్యుమాత్రము
యేటా యెక్కువగుచునే యున్నా కినుకా
వీలుదొరికినపుడల్లా ఆరోగ్యకాళివారు టీకాలను చేసు
కొనవలసినదని ప్రజల నిర్బంధి చుచునే ఉన్నా
పాకాలలలోని బాలరమ వాని రక్తమును ఉద్యోగ
మును వారువిననే అదరిని నిర్బంధి చుచున్నారు
ప్రకృతికాన్త్రుజ్ఞులు చెప్పినవాటినే ముందుకైద్యము
వారు ఆరోగ్యవలచేరుతో ఒక్కొక్కదానినే కను
గొందుగాక

మా మిత్రులకు ఒక చిన్న మంచి నూత్నకీర్తలను
గూర్చిన్న మందు గూర్చిన్న వా అభిప్రాయములు
పత్రికలవ్యాధి అందరినీ తెలియుటచే మా మందు
కైద్య మిత్రులకు చాలా కోమువచ్చినది చాలా
మంది వ్యతిరేకముగా వ్రాసినారు అందులో ఒక ప్రము
ఖుడు తిరిగి మందు వాడవలెన యు తన వాదకు
ప్రొద్దులముగా అస్తవ్రంధితుని తిమ్మజీ అభిప్రా
యములను అంధ్రాని గారి అభిప్రాయములను
ఉదాహరించినాడు తన అభిప్రాయమును గూడా
వ్యాధినిగాడు మా మిత్రుని వ్యాధిలను క్రిందపొందురు
స్తున్నాను

నేనున్న వాతోబుట్టువున్నా ఆపత్రిక(డా లి డ్లకు గారి
అభిప్రాయముల కంటించు పత్రిక)కు చందాదారలము
లిండ్లారుగారి వ్యాసములచిదివి తిరిగి మందులవాడుట
మానినమైన అమె కుమారుడు సర్పి జబ్బుతో
మందు వాడవలెన న చనిపోయినపుడు ఈ వ్యా
ములు అమెకు అందచేసినందుకు నేను చాలా విచార
పడెదను లిండ్లారుగారి వ్యాసముల చనివియినేనెవని
నమ్మి ఆచరణలో పెట్టువారందఱును యిదే అభి
ప్రాయమునకు వత్తురు

ఈప్రముఖుడు అస్థిరు డిటెను అభిప్రాయములు సరిగా
గ్రహించక పోవుట చేతనే యీ అభిప్రాయములు
చెప్పుచున్నారు అస్థిరు పండితుని సిద్ధాంతములు సరిగా
అర్థము చేసికొనిన యెడల యీ దోషవరారు

జర్మనీలోని ప్రకృతి కైద్యము — ఏరోగమైనను మం
దులు లేకుండగనే యీ ప్రకృతి కైద్యము వలననే కుదర
గలదని గత యేడుయేడ్ల నుండి జర్మనీలోని ప్రకృతి
కాన్త్రుజ్ఞులు ప్రచారము చేసినారు వీరు ఏకాకాల
లోను విద్యనభ్యసించలేదు జలక్రియలతోనే విష
జ్వరము సర్పి మనుషికము క్రిమికలోని జబ్బులు

వీరవంజ్ఞాగతి జ్వరము మొద గున వన్నియ క్రత్యక్త
 ముగా నివారణ చేసివారు ఎన్ని అగాంతరుములు వచ్చి
 నను జర్మను క్రభుత్వములు ఎంత నిర్బంధించినను యీ
 ప్రకృతి కౌశ్యుజ్ఞులందరును మందుమాహూశని యీ
 వైద్యమును ప్రచారము చేసివారు ఈ నిర్బంధముల
 మధ్య క్రకృతి వైద్యులు తమ ప్రచారము నిరంతరము
 చేసి మానవకోటికి సేవచేయుచున్నారనగా సామాన్యు
 లు వీరి వైద్యులద్దతలయందు అదనము మాపుచున్నా
 రనగా యిది అంతయు ప్రకృతి వైద్యముగాని గో
 తనమేగాని మరేమాగాను మందు వైద్యులు యేమిత్
 చేసినా వారిని శిక్షించువారెవరును లేరు క్రభుత్వము
 లేరియు వీరినిమందలింపు మీదుమిక్కిలివారికిపారితో
 పికములు మర్చించును గాలి వెల్లురు నీటితో వైద్యము
 చేయు ప్రకృతి వైద్యుల మీదకు ప్రభుత్వములును
 మందు వైద్యులును నిరాశాపాలుముగా వారిచేసారు
 ప్రకృతి వైద్యుని చేతిలో యేరోగియైనను చనిపోయిన
 యెడల మందు వైద్యులు నానా కంగారుచేసి రచ్చకు
 యాడ్చి చివరకు క్రకృతి వైద్యుని కొరతన వేయంతరు
 మందు వైద్యుల అనకరత వలన చనిపోవువారికి అంతూ
 పొంతూ లేదు వీరిని అనువాదనూలేరు మీదుమిక్కిలి
 ప్రభుత్వము వీరికి సోమతునిచ్చును

పాపకృతిజ్ఞుడగుటను వ్యాయస్థానములకుఁబలిచి వా రిని
చెప్పనలవి కాని యిట్లుందుల పెట్టిరి మామూఁబుక్కి
యలతోఁ గోగుములకుదుర్చుటయే వీరు చేసిన నేరము. అట్టి
కారులు వీరిపాపక్రియలలోని లో ముల నిరూపించ
లేకపోగా రోగములు నయమైనవారు యీ ద్ధతులలోని
ఉత్కృష్టతను వేనోళ్ళపొగదుదురు అప్రపముఖుడు
యీపైదట్టి ద్ధతులలోని గొప్పతనమును కనుగొనలేదు
నాఅనుభవములనుకూడా చెప్పెదను ఇప్పుడెవ్వరొకటి
జ్ఞుడగుటలోని గొప్పతనమును ఒప్పుకొననేరెనా

పశ్చిమద్యము అమెరికా

ఈ పదిహేడుపండ్లనుండియు ము అనుభవించి అనేకవేల
రోగులునుబ్రష్చినారు వీరందరును విశ్రాంతి విత్రోరోగము
లతో బాధపడినారు వీరందరికిని ఎక్కువైన దగ్ధముల
లోని మామూలు పక్షిక్రియలనే చేసినాము గాని ఒక
రకు కూడా కన్త్రము నుయోగించలేదు విషజ్వరము
మహాదికము బ్రష్చి కేదోమజ్జాగ్ర స్థిరము మొదలగు
రోగములతో తినుకొనువారందరును పక్షిక్రియైదగ్ధము
లోని మామూలుపక్షిక్రియలతోనే నయనుచేసికొని స

అక్షణముగా యింటికి చేరినారు ఈ శుపది హేమంధ
మి మలే శేదోసుజగతజగ్రమ తోనూ న్యూహా
నియా తోనూ బ్లితోను బాధపడి వారు
ముగురుమాత్రో శే చనిపోయిరి నామాటల నిజానిజము
లను అలోగ్ధతాభివారికి శేము అప్రదే ంవ లెక్క
లనుబట్టి తెలుసుకొనవచ్చును
క్రొత్తి తెద్యము గుడ్డినమృతములవిూడఅకారదీనదో
లేకతామ్రసమృతముగానున్నదో మేము చెప్పనవచ్చును
అనుభవము లేని అచ్చిమాటలో ఆ భవములతో గూడన
సత్య వచనములో యింతవరకూ చదివిన మా పాఠ
కులే గ్రహి తురుగా జగ్రులీలో బయలుదేరిన యీ
సిద్ధాంతములు సేను అయిరోపా ఖండము నందేగాక
యావత్ప్రపంచమున దునూ చాగ్ని చి మానవకోటికి
చెప్పనలవిగాని సేవచేయుచున్నవి మితివిమితివట
చేతనే రోగమువచ్చిన దను సంతి ఓనమాట రాని
వారికి కూడా తెలిసి పయమే మా అనువతికి
వచ్చిన ఒక ఉత్తరమును వ్రాసి యీ ఆధ్యాయమును
వ్రారి చేదాము

ಆರಾಧ್ಯ,

గతశతకాలములో మేము (మాద పతులము) మీకు ప
స్వామిని విన్నాము చాలాకొత్త విషయముల నేర్చు
కొన్నాము

గత సంవత్సరం సెలలో మాస్టర్లు వాడికి సర్టిఫికేటును
వచ్చించి సజ్జానివృత్తిమీ ఆమె ఆనందం (వ్రాతాన
తీడికట్టు ఫలరసము ఎనిమా కళ్ళే కా సమీకరణము
చేయుమని మాధానము వ్రాతార మందులు మాకులూ
జేయవదని హెచ్చరించారు

తరువాత కేశవరా సమాకరణ చిత్రిత్యను కొరకు చెప్పడము వారువచ్చి ఆరోగ్య కాఖవారిని లి ఎంచి వారువచ్చి రోగమును సర్ది అని నిరారణ చేయించినారు ఆరోగ్యకాఖాది కారులు వచ్చి సర్ది వారువాడుమందును వాడమని మమ్ముల నిర్ణయించి మందును వాడుటకు నాభార్య ఒప్పుకొనలేదు ఈ రోగము మిగిలిన జనయునకు వ్యాపించునని మమ్ము అను జెలులో పెట్టినారు

ఈ జ్వర రుతు జ్వరములన్నియు కనబడెనవి 105 డిగ్రీల జ్వరము వచ్చినది తడికట్లతో జ్వరము తగినది కేశరకా నమోకరణవలన రోగములో హఠాత్తువాడు సుఖముగా నిద్రిచోయినవాడు మధ్యలో జ్వరము హెచ్చుగా

వచ్చినప్పటికి తడికట్లకోనే తగిపోయి వారము రోజులగునప్పటికే రోగము తగిపోయినది. నాడిమాత్రము దుడుసుగా కొట్టుకొను చుండెను ఈ వారము రోజులూ ఫలము లేక యిచ్చినాము ఎ మాకూడా చేసినాము పదవరోజున మాత్రము కొద్దిగా మాంసు తినినాడు మరురోజున మాంసము వద్దని ఫలరమునే త్రాగినాడు పెండువారముల రోగము తరువాత మామూలు భోజనము చేసినాడు మాంసు తినుట మానినప్పటికిని శక్తిమాత్రమేమీ తగలేదు

ఆరోగ్యశాలవారు ఎవనిని అయిదారు తడవలసివచ్చి చేసినాని రోగము నయమైనదని చెప్పలేదు రోగము నయమైన రోగమును ముగించు నిర్బంధమును దీని గించలేదు

రోగము బాగా నయమైది మరేరోగములూ రాలేదు ఇన్నిరోజులు నా భార్యయే పెంబయ్యుచి ఈమేళ రోగము రాలేదు

ఈ రోజులలోనే మా ఎక్కుయింటివారి ల్లకూ యిదేరోగము వచ్చినది కొన్ని వాడుమందును వాడినారు రోగము తగిపోయిది ఆకస్మాత్తుగా వచ్చిన గుండె జబ్బుతో పెంబల కడనే ఆల్ల ఎంపిపోయినది ఏమీ లోపములేకుండా మృతువేయించి వారు ఆ తలికి జబ్బు

చేసినదిగాని నయమైది దాక్టరుగారి మందు ఖరీదు మాత్రము 75 పిల్లి గులైనది ఈ ఉత్తర్రాష్ట్రముగా మాకృతజ్ఞతను తెలుపుచున్న నమియిష్టమువచ్చినట్లు యీ ఉత్తరమును ప్రకటింపుకోవచ్చును

వాన్ టన్ లైటు

ఇటువంటి ఉత్తరములు తెక్కలేనన్ని వచ్చినవి ఇవన్నీ త్యములేగాని యిందులో అతిశయోక్తియేమియు లేదు ప్రాకేసులో రోగి నైనను మాడకనే శస్త్రోద్ధతు చెప్పి తిరి రోగము నయమైనది

సర్విమందువలన సర్వియమైదిగాని శ్రీఫలములవల్ల మాత్రము ల్లచనిపోయినది సర్విమందువలన కలుగుచోనిని చెప్పటకు ఈవిద్యనను ఒకపాఠమును వెతుకెన్నవంతా నీ వోవలోకనము చేద్దాము ప్రకృతి వైద్యమున న అన్నిరోగములూ నయమగును నయమగుట వనము ప్రకృత్యక్షముగా చూచుచున్న మందు వైద్యులుమాత్రము యీంగతి ఒప్పుకోరు నిజా నిజముల తెలుసుకొనుటకు ఒకతడైనా ఆచరణలో పెట్టరు జర్మనీలో మాత్రము యీవైద్యప్రక్రియలకు ఆచరణపాపుగానే ఉన్నది ఎక్కువవైద్యము చేయుటచే సర్విరోగము పోవుటయేగాక సర్విమందువాడితే వచ్చురోగములునూ రావు అందరూక ఖయిగా ఉంటారు

సున్నము

సున్నమువల్లనే ఎముకలు ఇనుమువలె గట్టిగా ముందును సున్నము గోపించుటచేత రక్తస్రావము నయము చేయ సాధ్యమగు పుండ్లు మానవులకుంభవించుచున్నవి

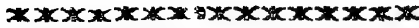
నరములు బలహీనముగా ఉన్నను ఆప్లుత్రము ఎక్కువగా సున్నము శరీరములో సున్నము లేదని గ్రహించవలయును మనము భుజి చేడు సకల ఆహారములలోను ఆ తరతముగా సున్న భవశక్తిని సున్నమే శరీరము కండ్ చేయున

మనము భుజించు ఆహారవస్తువులలోనుండు సున్నపు పదార్థమును శరీరముందలి పుల్లనివస్తువులను పోగొట్టును

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునలతోట రేవలెతాలూకా గుంటూరుజిల్లా

ఇచ్చట ఔషధములు ఆరోగ్యములు ఇంజనీరులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా నిధానములచే వస్తు బొల్లి ఉబ్బసము క్షయ మూర్ఖలు ఎన్ని వంధ్యత్వము మరెందు కుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంకల్పించుచున్న ఔషధములగు కారీక మా నీకములగు రుగ్మతలు నివారి పడుతును మరియు గూఢ దీపాలు సన్ననివాచకగు దుర్బలశరీరం బలిష్ఠులుగను అందవికారాలు పౌడవ్యవస్థలగున చేయబడుచున్న దీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరములు కోరువారు దు 0 6-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించినచో ప్రకృతి వైద్య మను గ్రంథము పంబుతును



పాగాకు

మృ ఆం



పాగాకును బస్తీ లోను పల్లె లోను గండిత సామరులను శ్రీ పురుషులను బా వృద్ధులను నిరభ్యంతరముగా వాడుచున్నారు దీని గుణావగణములను శాస్త్రీయముగా తెలుసుకొందాము దీని నిశ్చయగిండు విధములను ఆయావిధము లోని గణావగణములను తరతమ భేదములను ఆయా అలవాట్లను ఆంతరకములలో కలుగు లోపములను ప్రాజిక మానసిక రోగములను గూర్చి గండితల అభిప్రాయమును విపులముగా తెలుసుకొందాము శ్రీ పురుషుల యిద్దర పాగత్రారుట వన ఆనువంశికముగా వచ్చు రోగములను సాక్ష్యముగా తెలుసుకొందాము తోడి వస్తువులను సారాయి బ్రాండిలను ల్లగుదు గంజాయిలను వాటివలన బేహమునకు కలుగు ఆ కారమును గూర్చి కూడా చెప్పుతాను

ఇప్పటివరకు తెలుసుకొన బడన రాసాయనిక శ్రద్ధములలో వివరకరమైనది (ప్రాజిక్ యానిడ్) ఒక చుక్కయినా అల్లము పాక్షిణమును హరించివేయును దీనితో తుల్య గుణం గలది పాగా లోనందు కోటైన

పాగాకులో ఆహారపు విలువ యేమి లేదు ఇది భోగవస్తువు పాగతోబాటు లోనిది యిం న వాయురూపగు మలినములను బయటకు వెలువేసి కక్షను శ్రమిక్షముగాను పరోక్షముగాను హృదయను శుభ్ర పరచుటకు లివరు స్త్రీలను మూత్ర గండములు పెచ్చుగా నిచ్చేయును ఈ పాగానే నిరంతరము పీల్చుచు డుటచేత ఆ మలినము ను బయటకు ప పుటకు ఆయా ఆవయవములు పెచ్చుగా నిచ్చేయుటచే త్వంగా శిథిలమగును ఈ విషయముల వన రక్షకజనుల స్థితస్థాని గుణములొందుచును హృద్రోగములు మూత్ర గండ వ్యాధులను కలుగును కలుషిత రక్తమే మెడదులోనికి పోవుటవలన ఆసంఖ్యాకము గు వత్తిక్రమణములు కలుగును

చుట్టును కాలిన తరువాత పాగవస్తుంది ఆ పాగలో అమ్మోనియా కార్బను (పొగు) కార్బానిక అమ్లము మూడునుఉండును అమ్మోనియా వలన క్వాన్కోశములలోని అవశ్యకత లో మంటలు కలుగును దగు పుట్టును బొగులోని చిన్న చిన్న అణువులు గొంతులోను డోపరి తిక్తు లోని చిన్న గళములలోను చిక్కినను అందువలన గొంతులో మంటలు

పుట్టును ఈ రిని పూరిగా పీల్చుటకు పీలుండను నాలుక మంటగా ఉండుది గొంతు యెండిపోతుంది పొడిగా ఉంటుంది కార్బానిక అమ్లమువన నాలుక మంటగా ఉంటుంది తలనొప్పు కలుగుతుంది

ఈ బాధలన్నీ చుట్టును త్రాగినందువలన కలుగుతాయి పాగాకు రెడు మూడు విధములుగా వాడుతారు నశ్యముగావాడుతారు చుట్టుగావాడుతారు బీడి సిగరెట్లలోను వాడుతారు పాగాకును నవలుటయు గలదు

పైన చెప్పిన బాధలు బీడిసిగరెట్ల లాల్చి యెవరను కలుగుతాయి

భూమియొక్క సారాన్ని పాగాకులో నిక్షేపించి పరిమితి పెరుగుతుంది ఆమెరికాలో తయారయ్యే పాగాకులో నూటికి ఒకట మొదలు అయిదు భాగముల వరకు కోటైన ఉంటుంది ప్రాన్సులో తయారయ్యే పాగాకులో నూటికి ఒకట మొదలు పదిభాగములవరకు నిక్షేపించు ఉంటుంది పాగాకులో నిక్షేపించు అనుము మాత్రనే గాక యింకా చాలా విషములున్నాయి ఈ మిగిలిన విషములవన ననే పాగాకునకు ఆ హాని వస్తుంది

పాగను త్రాగుచున్నాముగాని పాగాకును ములో ఉండు కోటైన త్రాగుటలేద గదా అని గాదించవచ్చుచు పాగాను కల్పనపుడు ఎరడైన కోలిడైన ప్రయోలిన్ ఆకు ఎదార్లను లేగాని యి కా యితర పదార్థములకుడా వస్తున్న పైమూడు వస్తువులలోను నిక్షేపించు లక్షములు చలావరకు ఉండనే వున్నవి పీటిసిండి పుట్టిన బొగపు సుగాలి భరిం కళ్యము కాకుడా ఉంటుంది పాగత్రాగువారే దీనిని భరించలేరు ఇటీగల కార్బానికోయానిడ్ అను అమ్లము మరికొన్ని దుర్వాయువులను గలవు

చుట్టకాలినపుడు మిగినపాగా ఊరితిక్తు లోని పన్నని గోళములలో కి పోయి దుకొని ఆగోళములు ప్రాణ వాయువును స్వీకరించకుండా ఆభ్యంతరపెట్టును సారా నల్లమందులవలె పాగాకుకూడా కుటికలు చంపవేయును నాశనము చేయుటచే గాక కుటికలు బయటకు పోకుండా ఆభ్యంతర పెట్టును చనిపోయిన యీ కుటికలు బయటకుపోతే తప్ప కొత్తవి సృష్టిం బడవు ఆవయవములు బాగాపెరుగని పిలలకు పాగాకు యెంచేని ఆకారము చేయున పెరుగుదలను అపవేయును

పాదపు బగవులను పెరగజేయు గొమ్మల విరామగా పెరగజేయు దేహాంతోపాటును కూడా వృద్ధిపొంది ఆంజనేయమును

పాగాకును యోగించుచు న నాడి కుండి న గగట్టి చెబ్బితగ్గును హృదయము గను ఆత్మి చెప్పగలను చనికయిన కట్లను పాగతోవచ్చిన వలిమలను బయటకుంచి వేయుటకు హృదయము యెక్కువగా పండించును భాతిక వాస్తవమున ఇదేనిత్యమూ జరుగతూ ఉండె న్నగయముగాని క్రమము పోతుంది కేరగా నీ నీచి పోతుంది పాగమనిన చాలా సంచలనము జరకును యాల పను ఇట్లనే ఉంటుంది పాత్రాగి కవన న్నకశక్తి తగతుంది గతయేది న కర్మములను సర్వారాగ కాతేజిలో ప్రథమమము గా దిగ వారిలో ఒకరు కూడా పాగత్రాగువారితో ఈ యుద్ధమైనది తోధనాభివృద్ధియు కూడా యిదే అభిప్రాయములను తెలుపుచున్నది

తెలివితేటలనుబట్టి యిప్పు స్థానికమున పాగత్రాగు వారిలోకన్న త్రాగనివారిలోనే యెక్కువగా నున్నట్లు దాక్షుడు విశ్వస్థులైనా చెప్పుచున్నాడు పాగత్రాగువారిలోనే చాలామంది తప్పుచున్నారని కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయము గుంధించినదా జార్జియన్ మైలా చెప్పుచున్నాడు

పాగత్రాగుటవలననే చాలా తెలివితేటలు కలుగుచున్నవని చెప్పువారుగారు పాగత్రాగుటకు ఆవాటుడి దానిని వదలలేనివారు చెప్పుకుంటిమధానములయివి ఆలవాటుడినవారు దానిని త్రాగిపోతే ఎప్పుడొత్తినట్లు ఉంటుంది కొద్దిగానైనా త్రాగితేగాని వారి తిక్కిరించుచున్నది న కుటికలను ఉండేక పచేసి నిత్యకృత్యములకు హితము సారా క న కలుగవలెనదే ఆట్లాగే పాగనత్రాగుటకు ఆలవాటుపడిన వారినరములకడలిం జేయుటకును కోపైను ఆవసరమైంది నికోపైను యీ త్రాగుపోతువారి నరములలోని కండరములలోని మిగులదనమును తగిస్తుంది

వ్యాయామచేత్రలు సహితము పాగ త్రాగినందువలన కలుగనవచ్చుమలను తెలుసుకొన్నారు

పాగ త్రాగినందువలన కలిగిన వైవాక నష్టమును గూర్చి పదునాలుగు విశ్వవిద్యాలయ విద్యార్థులు నిర్దేశించిన దాక్షుడు పాగ యేమంటున్నాడంటే పాగ

త్రాగి రుచు న ఊ తిస్తు వానమై అరయవసాచు తగపావును పుడి నిత్యవిగా పాగత్రాగినవాడు రిగిత్తు చెడుతపని ప్రాప్తేరు జీవ కూడా అభిప్రాయపడుచున్నాడు పాగత్రాగిన నువలన వనోనిగివాము అత్తగా తగిపోతుంది

పాత్రాగి నందున న రక్తగమము అధికమగుతుంది మూత్రం దాగ్ర గ్రంథలలో ఉండేకము కలుగుతుంది సామాన్య రిక్తులలో నీటినుండి ఊరు తపసునకును ఉండే చ ఫలం నీటినుండి ఊరు త్రావాలి కను యెడి ఒ ధమునలేద ఉండు ము పోయి రక్తములో కలియున ఆ వలన కక్షగము ము అధికమగును ధగు క్తము ప్రవహించు రక్తవాళములు గట్టిపడెను పాగత్రాగి రుచు లన దిక్కుడి చచ్చుపడిపోవునను యము కంటి చెప్పులు యెరిగినదే ఈ దురభ్యాసమును మాన పోతే త్వలోనే దష్టి దోషమువచ్చి ప్రణాళిగదురు కంటిలోనున్న స్పర్శి అనుత్వచము పాగత్రాగి రుచున త్వరగా మంటలు కలుగును పగివవలెనేగాని యీ మంటలు తగవు ముక్కులోనున్న అనుత్వచమునకును యిదే గతి ట్టును గొంతులోని అనుత్వచము కును యిదే గతి ట్టును చెవిలోని అనుత్వచము కు మాత్రము యీ గతి చాలా ఆరుదుగా పడుతుంది

పాగత్రాగుటతో యెక్కువగా చెడెడి జీవాళముము లోని అనుత్వచము ఇందున అగ్ని మాంద్యము పుట్టుతుంది

సారాయి పాగాలు కంటిలోను సారాయి త్వరగా వదులుతుందిగాని పాగాకు మాత్రము అతన్ని రిగిగా వదలదు అందును నీరెక్కు త్రాగుటకు ఆలవాటు పడినవారు దానిని లక్ష మరీకెట్టారు

పాగత్రాగి రుచు వన అంతర్వ్రణము పుట్టుకుండా పుట్టదా అను విషయమై వాదోపవాదములు కలవు కొందరు పుట్టుతపని మరొకరు పుట్టుతపని వాదించుచున్నాడు ఏ యెట్లున్నట్టికీ ఒక విషయమును మాత్రము అందరను ఒకకొన్నారు ఏమంటే పాగ పట్టినందున న పెదవులు గొంతుక నాలుక గాలి పోయి అయావోట్ల అంతర్వ్రణములు పుట్టును

పాగలోని లాగు అణువులు స్వరకేటికలో నిలిచి పోవుట వల అచట మంటలు లిగి అంతర్వ్రణములు పుట్టుచున్నవని ఇటలీ దేశమును అంతెనో సోరెటిని వాగ్ధాయుచున్నాడు

పొగతొగటతో జీగమండము రక్తమండలము నాడిమండము మూడున చెడుతవి

పొగాకును కాల్పుటకే గాక వరొక విధముగా కూడా ఉపయోగిస్తారు కాల్చి పొడుముచేస్తారు ఇదే న్యాయము మొదటిరకమును పామరులు యెక్కువగా ఉపయోగిస్తే రెండవరకమును పండితులు ఆదరిస్తారు మొదటిదానిని నింద్యముగా భావిస్తారని రెండవరకమును దైవప్రసాదముగా స్వీకరిస్తారు దీనికి మట్టు అంటుదోషములు లేవు దేవతార్చన సమయమందును దీనిని నిరాక్షేపణగా వాడుతారు ఇది పండిత లక్షణముగా మారి పోయింది

పొగత్రాగినందువలన ఉపరితీర్తులు ప్రధానముగా చెడితే పొడుము ఫీల్చినందున న నాడిమండలము ప్రధానముగా చెడుతుంది అందున న నాడి వ్యాధులు యెక్కువగా వస్తాయి ఎత్తవారము చాలా తరచుగా వస్తుంది ఎత్తవారమున ని రిక్తిత్వ నూటికి యెనుబదిమంది పొడుము ల్బు వారేసిన డాక్టరు జాన్ ఆఫ్రిప్రాయ పడుచున్నాడు

పొగాకులోని సన్నని ఆణువులను నానీకారంద్రములగుండా పైకిపీల్చినందువలన సన్నని ఆవర్తనము ఎంత ఉద్రిక్తమగునది చెప్పలేము స్వచ్ఛమైన నీరు ముక్కులోనికి పోతేనే మంటలు పుట్టుతనని సంగతి మనమందరము యెరిగినదేను ఇంత గుచ్చితమైన పారమీద ఘాటైన పొగాకు ఆణువుల పోయి పడితే యెంత తీవ్రమైన మంటలు కలుగుననీ బుద్ధిమంతులగు మాచదువులే ఊహించుకొండి

పొగత్రాగిన మున్నది అరుగురు విద్యార్థులను పరీక్షణనైన ప్రైంబి పైద్యుడగు పైన్సీ యీ క్రింది విధముగా వ్రాయుచున్నాడు వీరిలో 21 మందిలో రక్త సరణి సరిగా జరుగుటలేదు హృదయము త్వష్టగా పని చేయుటలేదు 18 లో నాడి సరిగా కొట్టుకొనుటలేదు 6 గురిలో పాడుగు యేర్పడింది ఈముప్పుదిఅతగతిలోను చాలామందికి ముక్కు శెంఠ రక్తము వస్తున్నది మానసికస్వభుత చాలా మందికి గలదు 40 కి నోటిలో పుండ్లు పుట్టినవి ఒకరు త్తయకొగముతో భాధపడుచున్నారు

ఈముప్పుదిఅరుగురు పొగాకును అరు నెలలు మాత్రమే వదలి పెట్టి పండువలన చాలామంది ఆరోగ్యమంతులై నారు

పొగాకును నాడినందువలన యెంతమందికి చ్చి పుటుచున్నదీ చెప్పటకు సరియగు లెక్కలు లేవు గాని ఒక విషయమును మాత్రము నిస్సందేహముగా చెప్పవచ్చును మానసిక రోగములను గూర్చి రిశోధనలు జరిపిన పండితులందరును యీ క్రిందివిషయము ఏ యొక గ్రీషముగా ఒప్పుకొన్నారు మానసిక రోగములతో బాధపడు వారిలో చాలామంది పొగత్రాగువారేను వీరందరిలోను నాడిమండలము చెడియేఉంటుంది

కన్ కాన్లలోని న్యూహామ్మైరు అసై మ్మ సందించిన డాక్టరు బాన్త్రాప్ర యీక్రిందివిధముగా చెప్పుచున్నాడు మరీ యే కారణములు లేకుండానే పొగాకు వలననే చాలా మందికి ఎచ్చిపుట్టుచున్నదను విషయముననే నేను తెలుసు కొన్నాను

మనసుమీద పొగాకునకు గల ప్రభావమును గూర్చి చెప్పుదు డాక్టరు యల్ క్లాంక్ యిట్లాచెప్పాడు మనఎచ్చి అను క్రుతకు వచ్చుకొగలలో గగముమంది పొగాకు వలన బాధ పడువారేను న్యూయార్క్ లోని ఎచ్చిఅనుపక్రమ నూరిం బెండెంటు యీక్రింది విధముగా చెప్పుచున్నాడు సారాయి మొదలగు మద్యములు మనసుమీద చేయలేని అకారము పొగాకు వలన కలుగుతుంది

భీమాకంపెనీలకూడా యీ విషయమును తెలుసుకొంటున్నాయి ఇది వరకు మద్యములను త్రాగువారిని మాత్రమే త్రాగుబోతులుగా నిర్ణయించింది వారితో బాటు యిప్పుడు పొగాకు త్రాగువారిని కూడా ఒక కట్టుతోంది న్యూయార్క్ లోని పోస్ట్ లైఫ్ ఇన్సురెన్సుకంపెనీ యీక్రిందివిధముగా చెప్పుచున్నది మందు వైద్యులు సారాయిని గూర్చి తమ లోగడ అభిప్రాయమును యెట్లు మార్చుకొన్నారో అట్లాగే పొగాకును గూర్చి కూడా తమ అభిప్రాయమును మార్చుకొంటున్నారు

నలుబది సంవత్సరముల పాటు భీమాకంపెనీ లో పని చేసిన డాక్టరు బి హెచ్ రాచిన్సు యిట్లా చెప్పుచున్నాడు పొగత్రాగువారిలో చాలామంది హృదయము త్వష్టరముగా పనిచేయుదు అందువలన రక్తము పూర్తిగా శుభ్రమడదు రక్తములోని మలినములు రక్తములోనే నిలిచి పోతవి దేహదార్ధ్యము తగిసిపోతుంది నంజుపుట్టుతుంది

స్వయాంబుద్ధులైన చాలాకంపెరిలలో ఉద్యోగస్థులుగా పాగతాగని వారినే యెక్కువగా చెప్పుకొందురు

పాగతాగినే ఒక విధమైన తృప్తికల్పకరి అకలి కాను పుష్పము పాగతాగితే అకలిమందగిస్తుంది అహారమును జీర్ణము చేయుటకు ఊరిన జీర్ణరములు అహారము లేకపోవుటచే కుసిపోవును దేహము కు జాతియమైన పాగలోని విషమలను బయటకు తీసివేసిపోతే కలిసిపోతాయి అందువలన అకలిగానున్నట్లు తోచుచు వాటికి జీక్కిగని మరల జీర్ణమిగిలిన నిషావస్తువుల మాదిరిగానే పాగాకు కూడా రక్తమును విడిచివేయుచు ఉండెడిదని చెప్పవచ్చును ఇంతవరకు పాగాగూడ నూటిగా వాడిన దువన కలుగు నట్టియులు గూర్చి తెలుసుకొన్నాము మరుదులలో పాగాకును వాడిన దువన కలుగు నట్టియును గూర్చియును తెలుసుకొందాము

పాగాకును మరుదులో వాడి ఉపయోగ కలుగు నట్టియులను గూర్చి శరదముగా తెలియదు ఒక విషయమును మాత్రము చెప్పగలము పాపాణము సాదరముగా ధకము మొదలుగా వివరించువలన కలుగు నట్టియులే పాగాకును వాడి ఉపయోగ కలుగును

పాగాకును కొద్ది మోతాదులలోనైనా నిరంతరము వాడి ఉపయోగ నాడి ఉండలము ప్రధానముగా చెప్పను నిరంతరము పాగాను రోగనిరోధక శక్తికల్పకరి కలుగు పాగాకును సిగరెట్టు వీడిలో వాడుతారు పాగాకును కాల్చుటకు యీ విధానము మరల దానిమీద ఎందుకంటే సిగరెట్టు వీడిలో పాగాను లోనికి ముక్కగొట్టించి బయటకు వదలుతారు క్యాన్సరానికి అహారము అహారము అహారము స్వీకరిస్తుంది స్వీకరించిన పాగా లోనికి పోవుచే యీ క్రింది ఉపాహారము వలన బాగా తెలియగలదు

సిగరెట్టునుగాని వీడిలోగాని కాల్చి వెంటనే ఆ పాగాను జీరుచుమాటలోని ఒక భాగముమీద ఉపయోగము ఆ ప్రదేశము అహారములోని వీడికి కమిలిపోవును సిగరెట్టును జీరుచుకొనినదిగానే కాల్చి ఆ పాగాను లోనికి పోవుచే మింగి మిగిలినదాని నోటితో జీరుచుమాట మీద మరొక ప్రకారము పాగావీడికి యీ పర్యాయము కూడా రుచుల కమిలిపోవును కాని జీరుకలంత తీవ్రముగా కాలిపోదు

దీనిని బట్టి మనకేమి తెలుస్తుందంటే లోనికి పోయిన పాగాను క్యాన్సరొకములోని చిన్న క్యాన్సరానికి కల

కరించుగా మిగిలిన కొంత భాగము బయటకువస్తుంది చాలావరకు లోనికి అనుభవముచేతనే స్వీకరించుచుంది స్వీకరించిన పాగా దీని గురితగుతుంది

కొద్దికాలము క్రితమే పాగాను తాగట మొదలుపెట్టి నవారు పాగాను లోనికి పోవుచు చాలాకాలమునుండి నభివము ఉంటేనేగాని ఆ పాగాను లోని సిగరెట్టు ఖాటు తక్కువగానున్న కారణముచేత సిగరెట్టు వీడిలో పాగాను యొక్క పరిణామ పరిణామ

దాని వలన విరుదులలోను సిగరెట్టును దిను దిక్కి యిచ్చుటయు కాల్చుచు మర్యాదగా మారిపోయింది తాగినవాని చూచి తాగినవారు పడియు చుట్టువారు స్త్రీ పురుషులు బాలురు పృథులు ఆ విధానమునా యెల్లరును యధేచ్ఛగా వాడుచున్నారని ఇంత గాఢముగా పాతకాని పోయిన అలవాటును పెంచి చివరకు నిజముగా కష్టమైన చీనా దేశములో నల్లము దు తాగట యెంతగాఢముగాను పడి అట్లనే మనలోను పాగాకు అంత తీవ్రముగా పాతకానిది

శృంగారము అతీతము పాగా ఉపయోగ పాగాకును కాల్చుచు గలదు పాగాకును కాల్చిన దువలన పైరదు రోగములనుపోవు పాగాత్రాగినందువలన బాధాపన్నులు మారతము మనసుకు తెలియదు తెలియదు కాట్టి పోయిందామట మూలకారణము అట్లనే ఉంటుంది కాట్టి బాధలమిగిలిపోతాయి ఈ విధిమితి విడిచివేసి పాగాకును పోవాలిగాని విధిమితి తిరువారు యీ నిషావస్తువులను వాడవలసరము లేదు స్వయం వదలితే శరదము పాగా

బాధను తగిలు కొనుటకు సారాంశముపాడుతారు పాగాను తాగిన ఇట్లాగానే యాజుట జీర్ణముంది చిన్నవిషయములను అలోచించుటనైనా వీరికంటే దా తక్కువ తగిలుచుకొనుటకు ఉండదు నిషావస్తువులనేవిందిన కొద్దికాలముమాత్రమే అలోచించగలరు నిన్ను పరిపాలించు మోతాదు యీనాడు చాలదు

స్త్రీ పురుషులలో యేవరకు యీపానాభకు అలవాటు ఉండెనో వారి కొంతానములో కొంతవరకైనా యీ నిషావ తగుతాయి ఇద్దరూ యీ పాగాకును అలవాటు చేత వారిసంతానములో యీ నిషావ పరిమితి మరల పెరుగుతుంది

ఇంటిలో ఒకరిద్దరు త్రాగుటకు అలవాటుచేడి మిగిలిన వారు అలవాటుచేడి పోయినా వైచారివలన వీరి ఆరోగ్యము కూడా కొద్దిగనే గొప్పగనే చెడుతుంది ఎందుకంటే త్రాగువారు అహారముత్రాగినవారిదగర వదలుటచే

వారూడా అకలపితమైన గాలినే పీలస్తారు ఎ
దగు యెక్కువగా వదలుతారు
ఈ బాధలు యింతటితో పోలే మంచిదే పోవు తరువాత
తరములవారికి కూడా వస్తాయి పొగాకువాడినందు
వలన తల్లిదండ్రులలో ప్రధానముగా నాడీమండల
బలహీనమవుతుంది మానసిక వ్యాధులవస్తాయి ఈ
తల్లిదండ్రులకు కలిగిన సంతానము నాడీవ్యాధులతోను
మానసిక దౌర్బల్యముతోను బాధపడుతారు
పొగాకును వాడవచ్చుననుకొనవారు చార్లెసు బిటవు
వ్రాసిన (హేబిట్ డిట్ హే డిక్ట) దుర్భాగములు
అను గ్రంథములోని యీ క్రింది వాక్యముల తిలకంచ
నవచ్చును

మానవజీవముమీద సారాయికిని పొగాకునకును
ప్రతాపమును గూర్చి పై గ్రంథకర్త యిట్లు చెప్పా
చున్నాడు

(while its damage is less immediately
acute than that caused by alcohol or habit
forming drugs tobacco is a tremendo
s contributory factor to use of both)
దుర్భాగముల వలన మానవజీవమునకు కలుగు నష్ట
ములను గూర్చి చాలా సంవత్సరముల నుండి పరిశోధ

చు చున్నారు ఈ సంవత్సరముల పరిశోధనాఫలిత
ముగా యేమి తేల్చుకొన్నారో మందులవలనను
సారాయివలనను జరగని అపకారము పొగాకువలన
జరుగుచున్నదని నిశ్చయపరచుకొన్నాను సారాయి
నల్లమంద గంజాయిల వలన అపకారము చాలా
త్వరగా జరుగుతుంది పొగాకువలన మాత్రము అపకా
రము చాలా అలస్యముగాను నెమ్మదిగాను జరుగ
తుంది అలస్యముగా నెమ్మదికి పై రెంటి వలనను
జరుగు అపకారము ఒక పొగాకువలననే కలుగుతుంది
మానవుని దయ్యతుని పొందించిటకు యంతవాడి
యైన దార్ధము సరికొట్టి తడు

(Because of all these things its regulat
on prohibitory may justly be claimed to
constitute one of the most pressing and
potent of all questions of the territory upon
which the Government has to act and
discourage if not absolutely inseparable)

కబట్టి పొగాకును పూర్తిగా నిషేధించవలయును జ
మంతి యీ అలవాటుకు గరి అయినారు దీనికి
పూర్తిగా నిషేధించుటకు కష్టమే కావచ్చు అయిన
టకీసి దీనిని సరిమితిగా వాడునట్లైనా కాపించవలెను

హనుమయ్యవర్ధంతి

కీ శే హనుమయ్యగారి వర్ధంతి అగస్త్యుని తేదీన జయప్రదముగ బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ భవనమున
జరిగెను పలపురు శ్రీ పురుషుల విచ్చేసిరి
ఉదయం 9 గంటలకు శ్రీమాదిశివ గోవిందరావుగారు ప్రహ్లాదపాపనచేసిరి పుచ్చా వెంకటరాయయ్యగారు
అయ్యంకి వెంకటరాయయ్యగారు హనుమయ్యగారి అదిర్చుములను జీవితమును గురించి ఉపన్యసించిరి
11 గంటలకు అదరికి ఫలాహార భోజనములు పెట్టబడెను శ్రీయోగిగారు ఫలాహార ఖర్చులకు రు 15/- లు ంపిరి

ప్రణయలీల

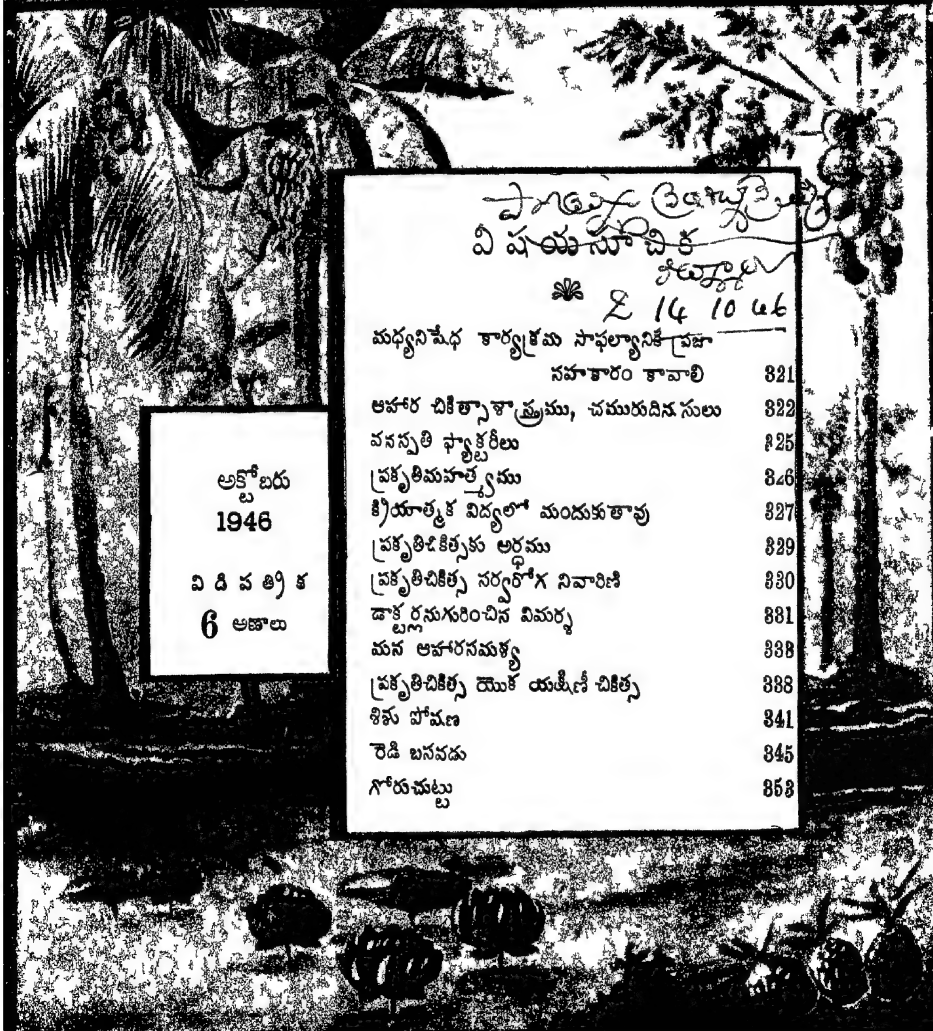
అమృతమునకు సిద్ధమైనది తెల 400 పోన్టీ 060 లు కావలసినవారు వెంటనే ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ
బెజవాడకు వ్రాసి తెప్పించుకొనవలెను
సుఖసంసారం గ్రంథములు పూర్తిగా అయిపోయినవి. మరల అచ్చుగుచ్చుడి

ప్రకటనలు

ప్రకృతి చికిత్సాలయముల ప్రకటనలకు ప్రత్యేక పదుపాదులు అందజేయవలసి ప్రకృతి చికిత్సాలయముల
బాగుగ అభివృద్ధిచెందుటకై వానిని ప్రత్యేక పుటలో ప్రకృతి పత్రికలో క్రకటించి అందరినీ ఎరుకచేయ నభి
షించుచున్నాము అందరినీసమానమైన స్థలము వినియోగించబడును 6 చదలుపు అంగుళముల స్థలమునకు కనీసపు
రేటు నెలకు రెండురూపాయలుగ నిర్ణయించబడినది ఇతరుడు సక్రమముగ నడచుచున్న ప్రకృతి చికిత్సాలయము
వారందరును తమ ప్రకటనలను ప్రచురింపవలయును



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



ప్రకృతి వైద్య కేంద్రం
విషయ సూచిక

శ్రీ 14 10 46

మధ్యనిషేధ కార్యక్రమ సాఫల్యానికి ప్రజా

సహకారం కావాలి 821

అహార చికిత్సా శాస్త్రము, చమురుదీన సులు 822

వనస్పతి ఫ్యాక్టరీలు 825

ప్రకృతిమహత్వము 826

కిర్యాత్మక విద్యలో మందుకుతావు 827

ప్రకృతిచికిత్సకు అర్థము 829

ప్రకృతిచికిత్స సర్వరోగ నివారిణి 830

డాక్టర్లను గురించిన విమర్శ 881

మన ఆహారసమశ్మయ 838

ప్రకృతిచికిత్స యొక్క యాజ్ఞా చికిత్స 888

శిశు పోషణ 841

రెడి బనవడు 845

గోరుచుట్టు 858

అక్టోబరు
1946

వి డి ప త్రి క
6 అకాట

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమాల

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	పొగచుట్టు - ముక్కుపొడ 0 4 0	3 భాగము	1 8 0
సునిశితశైధ్యం	4 8 0	కల్లుముంతి సాగాపీపా	0 4 0
పౌండ్రప్రభాకరం	2 0 0	టీకాల ఖండన	0 1 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	జౌషధశైధ్య మొకయువాహ	ఎనిమా
వర్ణశైధ్యము	0 5 0	కాస్త్రము	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	టీకాలనసేమి? డాక్టర్ల	భ్యానచికిత్స
జలచికిత్సా గ్రంథములు		అభిప్రాయము	యోగచికిత్స
తొట్టిశైధ్యము	3 0 0	పొగాకు ప్రమాదములు	సంవాహనచికిత్స
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	టీకాల నాటకము	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స
తొట్టిస్నానవిషమములు	0 4 0	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు	శైధ్యచికిత్సాచంద్రి
ధారాచికిత్స	2 4 0	రోగమేల కలుగును	శైధ్యవిష్ణవము
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	స్వాభావ	తీర్చిదిద్దములు
ఉష్ణపానము	0 6 0	చికిత్సానియమములు	వివిధార్థసాగరము
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	ఆరోగ్యార్థము	అనుభవ యోగాభ్యాసము
కూసేమపార్శ్వ బోధ	0 2 0	ప్రకృతి చికిత్స	ప్రాణాయామము
జలచికిత్స	0 1 0	ఉపన్యాసములు 2 భాగములు	వివిధవ్యాధులకు
అహగతాస్త్ర గ్రంథములు		ములు ఒక్కొక్కటి	చికిత్సాగ్రంథములు
నిర్విచారభావిజీవనము		న్యాయధర్మానుకూల	క్షయ
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0	వివాహపద్ధతి	చలిజ్వరము
ఉష్ణ	0 1 0	బాలనీతి	హస్తీరియా (మూర్ఛ)
తల్లచక్కెరవలని విత్తు	0 6 0	బాలక్రీడలు	బాలేంతరోగము
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	శిశుమాలత కొక సందేశము	మధుమేహము
అమరసాహారము		ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	ఉబ్బసము
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	దీర్ఘాయువు	కలరా
అహారసమేళనపు గోల	0 2 0	వివిధచికిత్సా గ్రంథములు	మనూచికము
అల్యామినియంపాత్రలు	0 2 0	సుఖప్రసవము	వేదాంతము - ఇతరములు
అహారసంస్కరణము	0 4 0	ఆరోగ్య నూత్రములు	హరినాసరము
దుర్భాస ఖండనలు		స్వాభావిక చికిత్స	మహాయోగము
తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0	పురుటాలు	నిర్విచారజీవనము
జీవహింస	0 4 0	పృథ్వీ ఆరోగ్య శైధ్యము	యక్తిప్రకాశము
అనుభవానందము	0 12 0	ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము	రామతీర్థస్వామివేదాం
మహారోగము	0 8 0	1 భాగము	త్రోపనాస్త్రములు
		2 భాగము	1 2 భాగముల ఒక్కొక్కటి
			భగవదీతాగేయము

ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	తల	1 4 0
ఒక్కొక్కటి	తల	2 0 0	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	తల	3 0 0
ఒక్కొక్కటి	తల	3 0 0	

చిరునామా ప్రకృతి కర్మాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

‘మద్యనిషేధ కార్యక్రమసాఫల్యానికి ప్రజాసహకారం కావాలి’

ప్రధాని ప్రకాశంగారి శిషియో ప్రసంగం

ప్రధాని ప్రకాశం పంతులుగారు శిషియోయోలో ఉన్నప్పుడు మద్యనిషేధ కార్యక్రమం సంపూర్ణ జయప్రదంగా అమలుజరుగుతున్నదని తెలుసుకున్నప్పుడు రాష్ట్ర ప్రజల వ్యక్తిగతంగాను సమిష్టిగానూ కూడా ప్రభుత్వముతో సహాపాతం వలనందని విజ్ఞప్తచేశారు.

జనసామూహము యొక్క దుఃఖక్షేపకములను ఉపశమింపజేసే వారిని సాంఘికముగానూ ఆర్థికముగానూ ఉద్ధరించుటకై కాంగ్రెసు నిర్ణయించిన కార్యక్రమాల్లో మద్యనిషేధము చాలా ప్రధానమైన అంశము ఇది ఆప్రోత్థి కకు ఆముపునట్టవంటిది.

మద్యనిషేధం చాలా చిక్కుతో కూడిన పథకం దీని కట్టుదిట్టంగా అమలుజరుపడం కష్టసాధ్యమైనదని మద్యనిషేధమును జిల్లాలకు విస్తరింప జేయడంవల్ల ప్రభుత్వానికి సాలుకు ఓ కోట్లరూపాయల ఆదాయం తగ్గిపోతుంది.

అయినప్పటికీ మేము ఈ పథకమును సాకల్యంగా నిర్వహించుటకు తృప్తినిశ్చయమైయున్నాము. మద్యపాన దురభ్యాస విమోచనమువల్ల ప్రజలకు అందులోనూ ముఖ్యంగా పేదజనానికి చేకూరేటటువంటి సాంఘిక ఆర్థిక శ్రేయస్సు ముందు ప్రభుత్వాదాయవత్తము పథక

నిర్వహణాభారము మొదలైన చిక్కులేవి లెక్కలకు రావని మా అభిప్రాయము.

మద్యనిషేధపథకము నిర్దుష్టమైనదనట నిర్వివాదాంశము ఇందువల్లనే మేము ఎన్ని చిక్కులున్నప్పటికీ లెక్కచేయకుండా పథకమును అమలుజరుప నిశ్చయించినాము. మద్యమును దొంగచాలుగా తయారుచేసే విక్రయించడము పూర్తిగా అరికట్టితేనేగాని నిషేధం జయప్రదంకాబాదు.

ధర్మ దరిదుర్లు జమీందారులు, కవులవార్లు, మద్యమును చవిచూచి ఎరుగని వారు మద్యపాన దురభ్యాసమును విరమించుకున్నవారు అందరూకూడా ప్రభుత్వముతో సహాపాతం చేస్తే, ఈ సహాపాతము మన రాష్ట్రము నుండి పూర్తిగా నిర్మూలముకాదు. ప్రభుత్వము నకు ప్రజ యొక్క సహకారము సంపూర్ణముగా లభించగలదని నేను దృఢముగా విశ్వసిస్తున్నాను. కల్లు, సారాయి, మొదలైన మద్యములను తయారుచేసేవాటిని విక్రయించుకొని జీవితంగాడుపుకుంటూవున్న అనేకమంది ప్రజలకు మద్యనిషేధంవల్ల జీవనోపాదులు పోగలవని ప్రభుత్వము గుర్తించినది వీరందరికీ గౌరవ ప్రదమైనటువంటి అన్యవృత్తులను ఏర్పాటుచేయవలెనని ప్రభుత్వము

ఉద్దేశస్థునిది రోడ్డువేయడము, తియ్యకల్లు (నీరు) తీయడము దానినండి బెల్లము తయారు చేయడమూ, మొదలై నటువంటి కుటీరపరిశ్రమలకు ప్రభుత్వము కొన్ని పథకములను మంజూరు చేసింది మద్యనిషేధమువల్ల జీవనోపాధులుపోయినవారినిండరిసి ఆయాపరిశ్రమలలో నియమించడ మాతుంది

ప్రజల పరిస్థితులను శాయశక్తులా బాగుపరచి వారికి సేవచేయడమే ప్రస్తుత ప్రభుత్వము యొక్క ప్రధానోద్దేశము ఇదే మావరమా దేశముకూడా మద్యవిశాచము తరతరాలుగా ప్రజలనుపీల్చి ఎప్పుడో అసంఖ్యాకమైన కటుంబాలను వాళ్ళనంచేసింది ఈ ఘోర విశాచము మూలాన లక్షలాది గృహాలలో శాంతిస్థానాలకు ఆస్కారం లేకుండా పోయింది ఇట్టి మద్యవిశాచముయొక్క బారి నుండి ప్రజలను సంరక్షించడమే ప్రజాశ్రేయస్సుకు ప్రధాన సాధనోపాయము సంపూర్ణ మద్యనిషేధమునకు ప్రాతిపదికగా రిజల్టులలో మాత్రము నిషేధ మిప్పుడు అమలుజరుపనున్నాము మద్యనిషేధ కార్య

క్రమమును ఆసాంతము కొనసాగించుటకు మేము కృతనిశ్చయములమై యున్నాము ఇంకో మూడేళ్లలో రాష్ట్రమందున్న యావత్తు జిల్లాలకు మద్యనిషేధము విస్తరింపజేయ బడుతుంది నిషేధమును రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అమలుజరిపి రాష్ట్రముయొక్క అన్నిమూలలనుండి ఈ విశాచమును పారదోలివినాడు ప్రపంచము దెక్కడా ఏ ప్రభుత్వమూ చేయని మహోన్నత సాంఘిక సంస్కారమును మనము కొనసాగించినవార మౌతాము దుఃఖాంధకార బంధురమైయున్న అనేక గృహాలలో ఆనందజ్యోతిని వెలిగించినామనే సంతృప్తి మనకప్పుడు లభించగలదు కాని ఈ పథకము యొక్క జయాపజయములు ప్రజలమీదనే ఆధారపడి ఉంటవి ప్రజలలా ఆత్మసంస్కారాభిలాష, స్వావలంబనశక్తి ప్రచురప్రమాణంలో ఉంటేనే ఈ పథకము జయప్రదం అవుతుందనీ, నేను మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పగోరుచున్నాను "

ఆహార చికిత్సాశాస్త్రము, చమురు దినుసులు

సువృత్తులు

హిందూదేశము నందలి వేడిగానుండు మండలములలో సువృత్తులు పైగురుచున్నవి సువృత్తులలో మూడు రకములున్నవి నల్లసువృత్తులు, ఎర్రసువృత్తులు, తెల్లసువృత్తులు ఇందులో నల్లసువృత్తులకేప్రముఖత 'కృష్ణవర్ణప్రకృతస్తమను శుక్లస్తమను చారునహా' అనియుండుట వలన ఎర్రసువృత్తులు మిక్కిలి పనికిమాలినవనియు

తెల్లసువృత్తులు సామాన్య గుణము గలవనియు తేలుచున్నది సువృత్తులలో కేయింట 500 మొదలు 600 వరకు నూనెయుండును
220 భాగములు మాంసకృత్తులు
180 భాగములు కర్బునీ హైద్రజము లుండును
40 భాగములు జిగురు పదార్థముండును
40 భాగములు ఎప్పు పదార్థము
48 భాగములు సోడియం లవణములు

సువ్యులు తినినప్పుడు వేడిచేయును కానిలోపలి పేగ్గలను నవ్వల నూనె మెత్తబరచున నవ్వలనూనె విరేచనకారి నవ్వలనూనెలో జిగురుండట వలన అది దురదన, ఉద్రేకమును తగ్గించి బాధ వ్రవశమనము చేయగలిగి యున్నది మూత్రమును జారీ చేయున ఇందు చమురు పదార్థముండట వలన దేహ పోషకమైనది పాలతెల్లలు నవ్వల నూనె వాడిన యెడల వారి పాలు వృద్ధియగును నవ్వలనూనెయందు ఋతుస్రావము ఎక్కువ చేసే గుణమున్నది అందు వలననే గర్భిణీ స్త్రీలు నవ్వల వాడుకను మానివేయ వలన యున్నది

సువ్వలను ఈ క్రింది విధములుగా వాడుక చేయదురు

(1) సు వ్యు ల పొ డి

సువ్వలను కొద్దిగా వేయించి ఉప్పు వేసగాని ఉప్పు కారము వేసగాని పొడిగా నూరి అన్నములో కలుపుకొని తిందురు ఇందులో తడి అంతయు ఇగిరిపోయి సందువల్ల జీర్ణమగునప్పుడు వేడిచేయును ఆవేడిని భరించే తత్వము కల వారికి ఇందులోపుండే చమురు బలవర్ధకముగా నందును

(2) సువ్వలతో చేసిన చిమ్మిరి

ఇది సాధారణముగా మొదటిసారిగా రజస్వల ఐన స్త్రీలకు పెట్టెదరు ఇందులో ఋతు రక్తమును వెడలించు గుణముండట వలన ఋతుశేషము లేకుండా వెడలిపోవుటకునవాయ పడునని పెట్టువారు తలంచు చున్నారు

తియ్యని రసముగల పండ్లు తినిన యెడల ఋతుశేషము లేకుండా పోవును చిమ్మిరిలో వచ్చేవేడి ఈ పండ్లు తినుటవలన రాకుండా పోతుంది అందువలన చిమ్మిరికంటే పండు తినటమే మంచిది ఇతరులకు వేడిచేసే దేహ వృద్ధిని చేసేది

(3) సు వ్యు ల చ లి మి డి

బియ్యపుండితోను వేయించిన సువ్వలతోను పాకముపట్టిన బెల్లముతో చేసెదరు ఇందులో కూడ బలవర్ధకమైన గుణమున్నది అయితే ఒజ్జర రోగులు ఈ చలిమిడి తినకూడదు

(4) సు వ్యు ల నూ నె

సామాన్యులు నెయ్యి వాడవలసినచోట నెయ్యి వంటకములందు దీనినే వాడుచున్నారు మితముగా వాడిన యెడల సువ్వల నూనె ఆరోగ్య వర్ధకముగానే యుండును, కొంతమందికి నవ్వల నూనె వాడి నప్పుడు కన్నలు మంటగా నుండటయు, తల తిరుగుటయు వికారించుటయు మొదలగు దుర్గణములు కలుగుచుండును అట్టివారు సువ్వల నూనె వాడకుండుట మంచిది

(5) సువ్వల వడియాలు

అసలే సువ్వలలో తేమచాల తక్కువగా నున్నది పైగా యెండిస్తారు ఆ పైన నేతిలో గాని నూనెలోగాని వేయిస్తారు శరీరక్రియలో దేహరసాలు యెంతో పీల్చుకుంటుంది అందు వలన వేడికలుగుతుంది ఈ పదార్థము రుచి భేదము కొరకు తమాషాగా వాడవచ్చునే గాని ప్రతి దినము తినదగినదిగాదు ఎట్టి రోగమున్నా వీని వాడుక చేయరాదు

చారవప్పు

దీనిని చారమామిడివప్పు అనిగూడ అందురు హిందూ దేశమునందును బ్రాహ్మణులలోను వేడిగానుండు మెట్టపదేశములలో నిది పైరగుచున్నది చారపండ్లు తియ్యగానుండును గట్టి పెంకులోపల చారవప్పుండును ఆలుబఖార, జుదారువలెనే చింతపండు కుటుంబము లోనిది ఆలుబఖారు జలదారుపండ్ల లోపల వలెను యిందును గట్టిపెంకులోపల వప్పునది పండ్లు చింతపండు మొదలగు వానివలెనే విరేచన కారిగానుండును లోపలివప్పు రుచిగానుండి దేహపోషణ చేయగలిగి యున్నది తీసుగానుండు చిరుతిండ్లయందు దీనిని చేర్చితిందురు తమలపాకులు వేసుకొన వారు ఎన్నా మొదలగు వానివప్పువలెనే చారపప్పునగూడ చేర్చుకొని తిందురు ఎప్పువదార్థము వేయింట్ల 25 భాగములుండుట వలనను తేలికగా జీర్ణముగను అన్ని చమురు పదార్థములందు వలెనే యిందు తేమ చాలతగ్గియుండునుగాన జీర్ణక్రియ యందు కొంచము వేడికలుగును బలమైన ఆహార మగుటవలన మితముగా తినవలసిన వస్తువ సీమబాదము నూనెకు బదులుగాను, సీమబాదము నూనెతో కలియు నర్తకులు చారపప్పుతో లాభము తీయుచుందురు చారవప్పు చాల చౌకయైన చమురు పదార్థములలో నొకటి వ్యాధి నివృత్తిచిన తరువాత ఆకలి కలుగును అట్టి కాలమున తగినంత అనగా దినమునకు 5, 6 తులముల చారవప్పు తినినయెడల క్రిమముగా దేహము నందు బలము చేరుకొనును నాడుల యందలి వేడిమి వలన కలిగే తలనొప్పుల యందు చారవప్పు తినటవలన నాడులలోని ఉద్రేకములు తగ్గి తలనొప్పు శాంతించున

జీడిమామిడివప్పు

జీడివప్పు అనియును ఎలుతురు వాండూ దేశము నందు సముద్రతీరపు యనుక భూమిల యందు యిది పైరగుచున్నది మంతమామిడి పండునకు దిగువ భాగమున యీ కాములుండును ఈ కాములలోపల నన్నవప్పు రుచిగానుండును చమురుగల దిగుటవలన దేహపుష్టిని జేయన ఎంపదార్థము యెక్కువగా నుండుటవలన కాల్చినవప్పు తిని వ్వుడు వేరుశనగకాయ కాల్చి తినినప్పటి వలెనే మలబద్ధకము చేయును జీడిమామిడి వప్పు తినవారు బ్రతాయి నారింజలవంటి పండ్లనుగాని దాక్షిణ్య పండ్లనుగాని సంపాదించలేనివారు ఎమ్మరసము చేర్చిన నీటినిగాని కొద్దిగా త్రాగట మంచిది లేదా కొద్దిగా బెల్లమైనన తినవలెను బెల్లము తినినప్పుడెల్ల ఆమత్వచమునుండి ఎక్కువగా నీరూరును ఆనీరు పొగిగానుండును జీడి ప్పును జీర్ణము చేయుటకు లోడుపడునని చాలమంది నమ్మకము కాని జీడివప్పును తిని వ్వు డెల్ల నిగ్రహముతో ఒక్కొక్కవప్పునే నెమ్మదిగా నమలి తినటమంచిది జీడివప్పును బెల్లముతో చేర్చి పాకమునుచేయుదుర అంతేగాక అనేక ఎండివంటలలోను మిఠాయిలలోను జీడివప్పును చేర్చియు తిందురు ఇల్లుతినినప్పుడు అదియెక్కువగా అజీర్ణమునకే లోడుపడును కనుక జీడివప్పును తినువారువిడిగా దేనితోను చేర్చకయే తినటమంచిది అజీర్ణరోగమును, మలబద్ధకమును గలవారు జీడివప్పును తి కుండుటయే మంచిది జీర్ణక్రియ సక్రమముగా నున్నవారున, పనిపాటలలో దినమంతయు గడుపుచుండు వారును మూత్రమే జీడివప్పు తిగదగినది

వనస్పతి ప్యాక్షర్లు

పేరు పెట్టడంమాత్రం మహాఘనంగా పెట్టుతారు మనవాళ్ళు అవి సార్థకం అయినాసరే కాకపోయినాసరే పేరుశ్రేయశ్చ మొదలైన నూనెలలోని రుచిని వాసననూ తొలగించి నేయి పాళాలో పేరుకునేటట్లు చేసిన పరాధాన్ని వనస్పతి అని ఎలుస్తున్నారు వనస్పతి అనగా వృక్షం మామూలుగా పశుజాతివల్ల ఉత్పత్తి అయ్యే నెయ్యివలెగాక ఈనెయ్యి పృథ్విజాతినండి తయారు అయ్యేదిగనుక, వృక్ష పర్యాయమైన వనస్పతి నామకరణం బహుశః దీనికి చేసవుంటారు చూపులకుమాత్రం ఇది నెయ్యే— కాని రుచిలేని నెయ్యి వాసనలేని నెయ్యి

ఒక కంపెనీవారు దీనిని కామధేనువని పేర్కొన్నారు కామధేనువు క్రిందిన ఊరిసారకు ఘృతం గనుక అట్టి ఘృతరూపమైన యీ పదార్థాన్ని కామధేనుంజ్ఞుతో ఎలిస్తే తిప్పే మిటని బహుశః వారి ఆభిప్రాయమై వుండవచ్చు అదిగాక అసలైన హయ్యుగవీన్నా కొనుక్కోలేని స్థితిలోవున్న స్వల్పాదాయ వంతులకూ ఒకవేళ శ్రీమంతులైనాదంతనకి నోచుకోని లుబ్ధాగ్రేసర చక్రివర్తులకూ చవుకగా దొరికి వారి పాలిటికి కామధేనువై వరలుటచేతనూ ఆచవుక ధరలకే వుమ్మలంగా అపారమైన లాభాలార్జించిపెట్టి, తమకుగూడా వరపరిణియై విలసిల్లుట చేతనూ ఈకామధేనునామం మరింత సార్థకహితోందని వారు లోలోపల పొంగిపోతూ వుండవచ్చు

గొల్ల నెయ్యి కొనుక్కోలేని వారి కోర్కెలు తీర్చడానికిది పెరిందన్నమాట యేమోగాని, గొల్లనెయ్యికి అలవాటుపడి, ఆ కమ్మనివాన నను వదలిపెట్టలేక, దానికి పెంపరలాడుతూ

డబ్బు కర్చయితే అయినది కమ్మనిభోజనం చేదామని ఉబలట పడేవారిని మాత్రం ఇది పెడుతూన్న తిప్పలు ఇన్ని అన్ని కావు బజారలో కమ్మనిచేసిన మృగ్యం చేసిందీ వనస్పతి దీని కల్లీతో, దీనివాసన లేమిని నేతి సువాసన కలిపిని చెగొట్టి రెంటికి విరుద్ధమైన దుర్వాసనతో గూడి పదార్థం నేయి అని అమ్మే వ్యాపారులు బతులు దేరారు అచ్చ నేతిని గాలించికోసలేకా వనస్పతినేతిని సాహించివాడలేకా ఇరుకున పడిపోయినవారి నందరినీ ఈవ్యాపారు ఎంత ఉడికిలించి వెక్కిరిస్తుందో అనుభవజ్ఞులకు తెలుసు

వనస్పతిని కొనే సాహసం లేకపోవడ మెందు చేతనంటే డాక్టర్లు అంటూవుంటారు ఇది జబ్బు చేస్తుందన నేతికంటె నిజానికి నూనె బలం — వంటికి పడేటట్లయితే అంటే తేలికగా జీర్ణమయ్యే గుణం దానిలో తక్కువ అన్నమాట ఈనూనెకు రాసామనిక విధానంచేత రుచి ఎచీ లేకుండా పేరుకునే టట్లు చెయ్యడంలో దీని అజ్ఞ గుణం మరింతఎక్కువౌతుందంటున్నారు కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు అంటేకాదు — కొంతకాలానికి క్రిమంగా కడుపును పూర్తిగ దుర్బులపరచివేసే క్రొత్త పదార్థమేదో వుట్టుకొని వస్తుందని అభిప్రాయ మిచ్చినవాళ్ళకూడా వున్నారు

కా ఇది అంత జబ్బుచేసేదైతే శాంతి స్వరూప భట్నగర్ వంటి ఉత్తమవైజ్ఞానికుడు దీని తయారీకి ఎందుకు తన తెలివితేటలు ఒకకబోసుకుంటాడు? ఇండియా ప్రభుత్వం సాలకు లక్ష టన్నల వనస్పతిని దేశంలో ఉత్పత్తి చేయించటకు తొందరపడిందే! ఇందులో ఏమైనా పాపుకారు పేచీ వేసందా

బిటను? బిటనును మొదటిసారి కాది
వడపోసివున్న మనకు, వారేమిచేసినా పావు
కారు పేచీగానే అనుమానం తగులడంపూజా
వైద్యశాస్త్ర రీత్యా వసస్పతి గణవిశే

పాలను గూర్చి నమ్మకమైన శాస్త్ర పరిశో
ధనా, తత్ఫలిత ప్రకటనా జరగడం చాల
అత్యవసరం అది అలావుంచుదాం

కృష్ణాపత్రిక



ప్రకృతి మహత్త్వము

శంకరన్ గారి అనుభవములు



(గాంధీయజాతీయుల సేవాగ్రాంట్ వైద్యులు
గానున్న శంకరన్ గారిని వాందాదేశములో
ఉండే ప్రకృతి వైద్యశాలలను చూచిరమ్మని
నియమించినారు వారు దేశమంతా తిరిగి
చివరకు మన తెలుగు దేశంగూడా వచ్చిరి
భీమవరములోని చీకత్సాలయములో 15 దిన
ములుండిరి, వారు వెళ్లేరోజున 25 8 46 ఒక
పథజరిగినది ఆసభలో వారిచ్చిన ఉపన్యాస
సంగ్రాహముది) సంపాదకుడు

నేను 8 సం॥ నుండి ఆల్బెర్ట్ లో పరిశోధన
చేస్తున్నాను ప్రకృతి వైద్యంలోని గొప్ప
ఒక ఆపరేషన్ లో తెలిసింది చిన్నదానికి
ఒక వైద్యుడు ఆపరేషన్ చేశాడు చేస్తానని
తెలుసుగాని దానిలో అనుభవం తక్కువ
ఆయనకు తర్వాత పూర్తిగా చెడిపోయింది
బి సి రాయ్ పెడడాక్టర్లు కంగారుపడ్డారు
ఒకరోజు ఉదయం పూర్తిగా మారిపోయింది
అప్పుడు నేను నాగపూరులో జీవాబువు
తత్వం రసాయనిక శాస్త్రంలో పరిశోధన
చేస్తున్నాను దానినిబట్టి యీసర్జరీలో లోపం
కనిపెట్టగలిగాను బాపూజీ ప్రకృతి వైద్యం
చేయించగా అది తగ్గింది అప్పటినుండి దీనిలో
పరిశోధనచేస్తున్నాను సి పి లో కలరా
వచ్చినప్పుడు దీనిలోని గొప్ప గ్రహించాను
అప్పటినుండి దీనిలో (ప్రకృతి) పూర్ణవిశ్వా

సం కదిరింది మానవులు ప్రకృతి జీవులు
ప్రస్తుతం వైద్యకళలో చాలా లోపాలు
న్నాయి ఏవైతే అయినా జీవుల సౌఖ్యం
కోసం పుట్టబడినది కళ విద్య మానవుని
సౌఖ్యంకోసం ప్రయోగించాలి నాలోని
ప్రతి అణువు ప్రకృతి మయమై నిండివుంది
పనిశీమాలిన వస్తువు శరీరంలో ప్రవేశిస్తే
ప్రకృతి బయటికి వెంటేనేస్తుంది శరీరంలో
అక్కరలేని పదార్థాన్ని పనిచెయ్యని ప్రకృతి
పదార్థాన్ని వైకిగాని లోపలకిగాని ప్రయో
గించ కూడదు యిది నాస్వానుభవం మానవ
జాతి పఠనానికి వికృతి పదార్థాలను వుప
యోగించడం, కారణంఅని నా అభిప్రాయం
నేను అడవులు, పల్లెలు పట్టణాలు అన్నీ
చూచాను ఆరోగ్యంలో అడవిజాతివారు
మెట్లుఎక్కుతున్నారు పట్టణవాసులు మెట్లు
దిగుతున్నారు మానవులలో ఆధ్యాత్మిక
శక్తి నశిస్తోంది సాధారణత్వం పోతోంది
సాధారణ వాసనే ఎక్కువైంది వీటన్నిటిని
ప్రకృతి బాగు చెయ్యగలదు ప్రకృతి తన్ను
తాను నాశనం చేసుకోదు చాల బలమైనది
సాపం పెరిగినప్పుడు క్రైస్తవ, బుద్ధుడు మొద
లైనవారు పుట్టి ప్రపంచాన్ని సన్మార్గంలో
పెట్టారు అలాగే ఒకరి తర్వాత ఒకరు
అదృశ్య మౌతున్నారు అలాగే యిప్పుడు

గాంధీజీ ప్రదయించాడని నాపూహ ఆయన ప్రతి నిమిషం తన్న తాను పరిశోధన చేసుకుంటాడు ఆయన దేశరక్షణలో బాటు ప్రకృతి విషయంకూడా చూస్తున్నారు మానవుడు ప్రకృతికి దూరం అవుతున్నాడని ఆయన పూహ

“అసలు విషయం మానవుడు ప్రకృతిలోనే పుట్టాడు కనుక ప్రకృతి వల్లనే జీవించాలి నశించాలి అందుచే అవసరమో కాదో మీరే పూహించాలి అంటు వ్యాధులకు యిది వజ్రం వంటిది దీ వల రోగికి వైద్యునకు కూడ భయంలేదు ప్రకృతిలోనే జీవిస్తే వేయింట 950 రోగాలు రావు 45 రోగాలు ప్రకృతి వైద్యం కొ చెం జగత్తుగా చేస్తే పోతాయి తక్కిన 5 ప్రమాదాలవల్ల విఫలము అవుతాయి అందుచే దీనిగొప్ప అంతా స్వీకరించాలి

పెద్ద పెద్ద పరిశ్రమాగారాల్లో అనేక విధములైన విషకీములు పుడతాయి అల్లాంటి చోట్ల పరిశుభ్రము చేయాలి

ప్రకృతిలో మంచిగాలి మంచి ఆహారం మితంగా తీసుకుంటే రోగం రావటానికి భయపడుతుంది ఇదిఎలావృద్ధిలోకి వస్తుంది? అనేదే ప్రశ్న ఈ పని మంత్రులు చేయాలని అంటారు ప్రభుత్వం ఎవర? ఎలా కోరితే

అలాచేస్తారు? ఈ వైద్యం అంతాచేస్తే యింకో వైద్యమును ప్రభుత్వం ఎందుకు ప్రచారం చేస్తుంది? ఇదిమానవశంకగా కూడా చాల మంచిది దీవల్ల హెచ్చు తగ్గులు, రోపం కోపం నసస్తాయి చెడు వస్తువులను మంచి చేస్తుంది పురాణాల్లో చిప్పిన ప్రకృతి యీ ఆశ్రమంలో నాకు కనబడింది ఇక్కడ చాలా ఆందంగా సుఖంగా వుంది నాకు చెడ్డ ఎమీ ఇక్కడ లేదు ప్రకృతి ఆశ్రమాలలో [ఇండియాలో] యిది గొప్పగా వుంది నేను చెప్పనట్లుగా వుందని చెప్పితే మీకే తెలుస్తుంది మరల భగవంతుని దయ వల్ల కొద్ది కాలంలో కలుసుకోవచ్చు ఈలాంటి ప్రకృతి వైద్యంకోసం శ్రీవేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు తపస్సుచేస్తున్నారు వారి తపస్సు ఫలించాలంటే మనమంతా ధనరూపంగా మానవశంకాను కూడా సహాయం చెయ్యాలి వారి శ్రమఫలించాలి అని ప్రార్థించండి ఏరోగి ఎక్కడ కనవడినా చికిత్సకు యిక్కడికి వంపండి ప్రకృతినిగూర్చి మీరు కూడా ప్రచారంచెయ్యమని హృదయ పూర్వకంగా కోరుచున్నాను

తర్వాత ఆశ్రమ ప్రధాన వైద్యులు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు ఆశ్రమ ధర్మాలను గురించి రోగులను గురించి వారి అనుభవాన్ని గూర్చి చెప్పారు ఇంతటితో సభ సమాప్తమయింది

క్రియాత్మక విద్యలో మందుకు తావు

మ హాత్మా జీ

తనపనిలో మగ్నమై యుండుటచేతన, నాకాలమును వృధచేయరాదను తలంపుతోను ఆహారేచి అనవసరముగా యెన్నడును నాతో మాట్లాడదు నాధిల్లిప్రయాణమునకు క్రిందటి రోజున 5 నిమిషములు ఆమెనాతో ప్రసంగం

చెను సయితాలీములో చేరుడివ్యాధాయలు వైద్యమునెరుపుకొనవసరమా? ఇతర వైద్యులవలె నేనుగూడ 3 5 ఏండు వైద్య విద్య చదువవలెనా? అని ప్రశ్నించెను

పూర్వపువిద్యాపద్ధతిలోని యం ఎ పడి

క్షలో ఉత్తరాలైన ఆమె అత్యంత ప్రయత్నము చేసిననుగూడ దాని ప్రభావమునండి తప్పించుకొని బయటపడుట యెంతకష్టమో నేను తత్కణమే గ్రహించితిని

నేనేమీ పట్టభద్రుడనుకాను మాధ్యమిక, ఉన్నతపాఠశాలలో నేర్చుకొన్న కొద్దివిద్యకు ఏకాంతము విలువ యివ్వవలెననో చాల కాలంకిందటనే మరచితిని ప్రకృతివైద్యమును మహానరస్సులో ముడిగి దానిసారము నగ్రహించితిని కాన నేను ఆమెతో నిటంటిని

‘తమ ఆరోగ్యమును సరిగానుంచుకొనుటను గూర్చియు, తమ శరీరములను ఆరోగ్యములను పరిశుభ్రముగా నుంచుటను గూర్చియు మనవిడ్డలు నేర్చుకొనవలసిన మొదటిపాఠమని నీవు అంటివి నీకు కావలసిన వైద్యవిజ్ఞానమంతయు ఇందులో యిమిడియున్నదని చెప్పుచున్నాను గ్రామీయులగు కోట్లకొలది బిడ్డలక్షేమమునిమిత్తమే మనవిద్యావిధానము సంకల్పింపబడినది వారు ప్రకృతికి నన్నివాతులుగా నివసంతురు అయినను ప్రకృతినియమముల నెఱుంగరు వారికి తెలిసినకొంచెమును ఆచరించరు జాలికరమైన వర్ణితి తెలియే యీ తాలిమిని ఏర్పరచితిమి కావున స్తకములనుండి దీనినిగూర్చి అధికముగా తెలుసుకొనజాలమ మనము ఇదివరకు తెలిసకొనినదిగూడ ప్రకృతియను మహాగ్రంథమునుండియే అల్లెగ్రామ వైద్యమునుగూడ ప్రకృతినుండియే నేర్చుకొనవలయును ప్రకృతివైద్యసార మేమనగా ఆరోగ్య పరిశుద్ధనియమముల తెలుసుకొని అనుసరించుట వాటితో బాటు నమగ్ర ఆహార నియమములను పాటించుట ఈ రీతిగ ఎవరికి వారే వైద్యులుకావలెను పాగ్రాము నిలుపుటకే భుజించువాడు, ఆకాశాదివంచభూతములకు స్నేహితుడు, వీనిని సృజించిన దేవునికి

సేవకుడు అయినవాడు జన్మేష్వరరాదు వడినను దేవునిమీద ఆధారపడి శాంతముగాను నెమ్మదిగాను ఉండి అవసరమగునపుడు శాలతముగా చనిపోవును తనయూరిపాలము లలో దొరకిన ఓషధులను వాడవచ్చును కోట్లకొలదిజనము యిట్లే బ్రతికి వణగకుండా చచ్చిపోవుచున్నారు వారు వైద్యుని పేరేవినియుండరు ముఖములు చూచియెననండగ మనము గ్రామాభిమానము గలవార మగుడముగాక గ్రామములోని బిడ్డలు పెద్దలు మనవడ్డకువత్తురు సత్యమగు జీవితమున నడుపుమార్గం వారికిబోధితుమ గ క పరిశుద్ధము లేకపోవుటవలనను అపథ్యమైన ఆహారము తినుటవలనను, ఆహార లేమి వల్లను నూటికి 99 వంతుల రోగములు వచ్చుచున్నవని వైద్యులు గట్టిగా చెప్పుచున్నారు ఈ 99 వంతులకు జీవితవిధానము నేర్పగలిగితే తక్కిన ఒకవంతును మనము మఱువవచ్చును సుఖీలానాయరువంటి పరోపకార వైద్యురాలు వారికిదొరుకును వారి గూర్చి మనము తంటాలుపడనక్కరలేదు నేడు కల్తీలేనినీరు శుభ్రమగుమట్టి మంచిగాలి, యీమాడుమనకులేవు ఆకాశము మార్పుడు, యెంత అమూల్యమో మనకు తెలియదు ఈ అమూల్యములను వివేకముతో వాడకొని యోగ్యమునవగ్రములగు ఆహారము తినిచోయుగముల తరబడి చేయవలసినపనిని మనము చేసినవార మగుచుము ఈజ్ఞానము సంపాదించుటకు మనము పట్టభద్రులము కానక్కరలేదు కోట్లకొలది రూప్యములు ఖర్చుఅక్కరలేదు మనకు కావలసినదంతా యేమంటే? దేవునియందు నిజమగుభక్తి, సేవజేయుటతాపము, ప్రకృతిశక్తు లైదింటివోపరిచయము ఆహార శాస్త్రజ్ఞానము పాఠశాలలలోగాని, కళాశాలలలోగాని కాలమును వృధాపఱుపకుండ్ యీ జ్ఞానమంతా సంపాదించవచ్చును

ప్రకృతి చికిత్సకు అర్థము

ప్రకృతి చికిత్సను నేర్చుకొనుట కనేకులు పురీకంచను రాగోరుచున్నారు నేను వారిని రావద్దనుచున్నాను ఈ గ్రామములోనివని యొక ధర్మసంస్థ తరపున జరుగుచున్నది డాక్టరు దిగ్విమలాతా శ్రీ జహంగీరుపటేలు నేను దానికి ధర్మకర్తలము డాక్టరు దీగ్విమలాతా అనుభవముగల ప్రకృతివైద్యుడు ఆయన ఆనభవమంతా పట్టణాలకు సంబంధించినది పూనాలో ఆయన చికిత్సాలయము లోనికి బీదలను చేర్చుకొని, ధనుకులగు రోగులకు చికిత్సచేయు విధానముతోనే వారికి కూడ చికిత్సచేయును నాదృష్ట్యంలో గ్రామీయులకు తగిన ప్రకృతి చికిత్సయినగా గ్రామములో లభించు వస్తు సమదాయముతో వారికి చికిత్సచేయుటయే వారి చి త్నకుగాను విద్యుచ్ఛక్తిగాని మంచుగడ్డగాని నాకవసరములేదు

నావలె గ్రామాభిమాను ముగలవారు మాత్రమే అట్టి పనిని నిర్వహించగలరు పట్టణవాసులైనను గ్రామాభిమానులై యుండవలెను కాన ధర్మకర్తలు యావత్తు పనిని నాకొప్పగించిరి నేను దానిని పూర్తి భించితిని కాని అందుకు కావలసిన సుశిక్షితులు నాకు లభించలేదు కావలసినప్పుడల్లా డా. మెహతా గారి సాయమును పొందుచుండుట వేరేవిషయము గ్రామాభిమానముగల నిరాడంబర జీవి డాక్టరు భగవత్ గారు నాకెక్కువ సాయపడుచున్నారు ఆయన అంగవైద్యుడైనను ప్రకృతిచికిత్సయందు సంపూర్ణ విశ్వాసమున్నది ఎట్టిపనినైనను ఆయన గౌరవహీనముగను, చేయజాలనిదిగను భావించడు ఆయన కెప్పుడు అలసటయనునది లేదు మిగతావారందరు ఈ పనిలో కొత్తవారు కాని వారు

మ హాత్మా జీ

సమగ్రి నేవాదృష్ట్యగలవారు ఆపని నాకు కూడ క్రొతదే శ్రీయుత డాక్టరుగారు తమ యింటిని అద్దెలేకండా సుహృదయముతో మే ముపయోగించు కొనట కిచ్చి, పనిజరుగుట కవకాశమును కలిగించి ఇతర విద్యార్థులను చేర్చుకొనుట కాముల్లుబాలదు ఇంత వరకు నేను పురీకంచనులో స్థిర నివాసము నేర్పరుచుకొ జాలకుంటిని పూనా పరిసరములలో ఆరు మాసములును నేనా గ్రామములో ఆరు మాసములును ఉండలేదని గలదు కాన ప్రకృతిచికిత్సలో తరిగితుపొంద తీవ్రేచ్ఛగల వారీ పరిస్థితులలో యీ గ్రామమునకు వచ్చుట కేమాత్రము వీలులేదని గమనింతురుగాక!

ఇప్పుడు ప్రకృతిచికిత్సను గురించి నా ఆభిప్రాయమును చెల్పెదను నేను దాన్నిగురించి కొలదిగ అప్పడప్పుడు వ్రాయునాను ఆ భావములు వికసించుచున్నవి కాన పురులీ కంచనలో నాకుండు అవకాశములను గురించి కొంచెము తెల్పుట మంచిది పట్టణములలో కాని గ్రామాదులలోగాని, మానవ జాడ్యములు శారీరక మాసిక, ఆధ్యాత్మికములను మూఁడువిధములైనవి ఒక స్వక్తి విషయములో ఏది పనిచేయునో అదే మొత్తముమీద యితరులకును సంఘమునకును పనిచేయును పురులీకంచనులో యెక్కువమంది ప్యాపారస్థులు గ్రామములో నొకప్రక్కమంగాకులము వారును, ఇంకొకప్రక్క మహర్ కులము వారును, వేరొకప్రక్క కంచన కులము వారును నివసించుచున్నారు ఈ చివరవారి వలననే ఆ గ్రామానికి ఆపేరు వచ్చినది అక్కడకూడా కొందరు యెరుకలవాండ్లున్నారు ప్రభుత్వం వారిని నేరస్థుల తెగగా

పొగింపుచున్నది మంగులమువారు తాళ్లు
నేన జీవోపాధి సంపాదించుకొందురు యదృ
శాలములో వారి ఆదాయము బాగుండెను
ఇప్పుడు వారికి దినములు బాగాలేవు వారికి
భుక్తికి కష్టమగుచున్నది గవనికలోనికి
వచ్చితీరవలసిన మంగులయొక్క మనోవ్యాకు
లత అను జాడ్యమును కుదుర్చుటెట్లు? ఇది
ప్రకృతి వైద్యుడు ఆలోచించవలసిన ముఖ్య
విషయము ఈ సాంఘికజాడ్యము నిర్మూలించుట
నిజానికి పురుషకంచనలోనివ్యాపారస్థుల
కర్తవ్యము వైద్యాలయములోని మందు
లతో నివారణ యగనది కాదు యీ
జాడ్యము కలరావ్యాధికన్న తక్కువ అపాయ
కరమైనది కాదు మంగుల నివాసములు
కొన్ని తగలబెట్టుటకు మాత్రమే తగినవి కాని
తగలబెట్టుటతో వారికి కొత్తనివాసము లేర్ప
డవు వారిసామానుల నెచటపెట్టుకొందురు?
ఎండవానల కెచట తలదాచుకొందురు? నివా

రించవలసిన కష్టాలివి ప్రకృతివైద్యుని దృష్టి
లోనికి వచ్చి తీరవలసినదే ఈనేరసుల తెగ
లకు యేమిచేయగలము? నేరము చేయవలె
నను కలాసాతో వారు నేరముచేయుటలేదు
పూర్వమునుండి వస్తున్న అలవాటుకు లోబ
డివారు కాన, నేరము చేయువారని వీ
రుడహరింప బడుచున్నారు ఆ దురభ్యాసము
నుంగివారిని తప్పించుట పురీకంచననివాసు
కర్తవ్యము ప్రకృతివైద్యుడీవని నిర్లక్ష్యము
చేయుకుండునగాక! ఇట్టి సమస్య లాయనను
యెల్లప్పుడు నెదుర్కొనుచుండును యోచిం
చుచో ప్రకృతివైద్యుని కార్యరంగమతివిశాల
మనియు, నిజమగు స్వరాజ్యసాధకునంబంధిం
చినదనియు తెలియును ప్రకృతివైద్యము
చేయువారును, పురీకంచనలోని వారంద
రును యదార్థ దృష్టిగలిగి దృఢ మనస్కు
లైతే భగవదనుగ్రహముతో అది విజయ
వంతమగును

ప్రకృతి చికిత్స సర్వరోగనివారిణి

మ హా త్మా జీ

ప్రశ్న — ప్రకృతి చికిత్స అన్ని జాడ్యము
లను కుదుర్చునని చెప్పబడుచున్నది అది
హృస్వ దూరదృష్టులను శుక్లమును, యితర
కంటిజబ్బులను కడర్చగలదా? సులోచనముల
నువయోగించకుండ నుండటకు ఏలగలదా?
వారి బీజము, గవదలిళ్లు మొదలగు శస్త్ర
చికిత్స చేయవలసిన జాడ్యములు దీనివలన
కుదురునా?

జవాబు — ప్రకృతి చికిత్స సందర్భమునగల
ప్రత్యేకత దానిని ప్రచారము చేయవారిచే
చెప్పబడినదని నాకు తెలియును అట్టివారిలో
నేనొకడనుకాను ఈ కింది విషయములు
దానిని గురించి నిరాశ్చర్యకరముగా చెప్పవచ్చును

తెలిస తెలియక ప్రకృతీనియమముల నుల్లం
ఘించినందువలననే జాడ్యము పుట్టుచున్నది
కాన సకాలములో అనియమములను తిరిగి
అవలంబించినచో జాడ్యముకుదురుటతదృష్టము
హద్దునుమీరి ప్రకృతి నియమముల నుల్లం
ఘించినవారు, దానిచే విధింపబడశిక్ష ననుభ
వించితీరవలెను ఆ శిక్ష ననుభవించకుండా
తప్పించుకొనుటకు మందులిచ్చు వైద్యునియొ
క్కయో లేక శస్త్ర వైద్యునియొక్కయో
సహాయము నపేక్షించవలెను తగినశిక్షకు
తలయొగ్గి అనుభవించువాని మనోబలం
పెచ్చును దానిని తప్పించు కొనుటవలన
మనోబలము చెడును.

డాక్టరును గురించిన విమర్శ

మ హా త్మా జీ

శ్రీబ్రజలాల్ నెహ్రూగారు గాంధీజీని వేసిన పోర్ట్రెయిలు గాంధీజీ జవాబు

(౧) ఆంగ్లవైద్యులు చేయు రోగ నిరూపణ అస్పష్టమైనది ఒకేరోగమునకు నిరూపణ అప్పుడప్పుడు మారుచుండును ఒక డాక్టరు నిరూపణకు మరియొకరిదానికి తరుచు తేడా వుండును రోగి ఆరోగ్యము కలుగువరకు లేక చచ్చువరకు చాల రోగములు నిరూపణయే లేకయుండును

(౨) రోగనిరూపణ సక్రమముగ నున్నదనుకొన్నను, దానిని కదుదు టకొక్క విధానము ఆలోచనకై నను తల్పనిచో దానివలన ప్రయోజన మేమి కలుగును? రోగనివారణను గురించి వైద్యగ్రంథములు విన్నప్తుచు ర్గమునుజూపుట లేదు ప్రకృతి చికిత్సావిధానము అనేక రోగములను విశ్వసించదు జాడ్యము లన్నిటికిని ఒకేకారణమని అది గుర్తించును

(౩) శస్త్రచికిత్సలో కాక మా మూలు మందుల నిచ్చుటలో డాక్టర్లు తమశరీర శాస్త్రజ్ఞానము నుపయోగించుచున్నారా? అట్లు కానిచో ప్రత్యక్షానుభవములో కాక యెన్నడోచదివి మరచిపోయిన శరీరశాస్త్రమును, అంగవిన్యాసశాస్త్రమునుబట్టి డాక్టరులకు ఉన్నత స్థానమేల యివ్వవలెను? శరీర శాస్త్రమును, తీదోషరోగ లక్షణ శాస్త్రమును చదివి, ప్రత్యక్షానుభవములో నామ మాత్రమే దాని నుపయోగించు వైద్యులు డాక్టరులతో సమానమగు మర్యాదతో లేక అమర్యాదతో తగరా?

(౪) వైద్యులలోని లోపములు నిజానికి పరిశోధనాలయములను యేర్పరచని ప్రభుత్వ విధి నిర్వహణ లోపమువలన కలిగినవికావా?

ప్రభుత్వము, లేక వైద్యుని తప్పునకు, విధానము నేల నిందించవలెను? స్వంత వైద్యము చేసుకొను డాక్టర్లు పరిశోధనలు చేయుట బహు కొలదిమంది మాత్రమే యితరుల పరిశోధనలను చదివెదరు

(౫) మహాత్ముని శరీరము నెప్పుడూ డాక్టర్లే పరీక్షించు చున్నందువలన ప్రజాదృష్ట్యంలో వారికి లేని శారవము కలుగుటలేదా? అందువలన ఆంగ్ల వైద్యముతో సమముగనో లేక యెక్కువగనో మహాత్ముని దృష్టి నాకర్షించగలిగిన యితర వైద్య విధానములు వెనకబడుటలేదా?

(౧) ప్రశ్నలోని విషయ మత్యంత సత్యము ఐనను డాక్టర్లు వృద్ధిలో నన్నారు ఈ విషయము మన నందరిని యోచించునట్లు చేయవలెను (౨) సక్రమమగు రోగ నిరూపణకు తగిన నివారణ విధానమున్నదనే నాఅనుభవము అనేక మందులను సూచించునని, వైద్య గ్రంథములను నిందించుట తప్పు అనేక సంస్కారములతో కూడిన మానవ శరీరము యేదో యొక్క ప్రత్యేక మందుకు వశముకాదు ప్రకృతి చికిత్సలో రోగ నిరూపణ లేవనుట సత్యముకాదు ఒకే రోగ కారణమును ఒకే నివారణ సాధనను, అది విశ్వసించును కాన ప్రకృతిచికిత్సలో నవలంబించు రోగ నిరూపణ చాల సులభమైనది రోగములన్నిటికి ఒకే కారణ మనుట ఒకేచికిత్సయనుట మంచి నద్ధాంతము ప్రకృతిచికిత్సకు లెవరును అన్ని రోగాలలో గుడ్డిగా మట్టిపట్టి లనే వేయరు

(౩) డాక్టర్లు వైద్యములో వారి శరీర అంగ విన్యాస శాస్త్రముల జ్ఞానమును, ఉపయో

గించరని చెప్పుట యేమాత్రము సమంజసముకాదు రోగ సాధనమునందు పూర్తిగ వేర్వేరు మార్గముల నవలంబింతురు గాన వైద్యులను డాక్టర్లను పోల్చిచెప్పుట కవకాశము లేదు తీర్థోప సద్ధాంత ప్రయోజనమును గురించి నాకేమీ తెలియదు పరిశోధనాలయమున యేర్పరచ లేదని, ప్రభుత్వమును నిందించుటలో నేనేకీభవించజాలను నిజమగు పరిశోధనలు చేయుటలో శ్రద్ధచూప వందులకు వైద్యులచే తప్పని నేపథ్యాను వైద్యులలో పేరుగలవారికి డబ్బు సంపాదనతో సరిపావుచున్నది ఇతరులకు పరిశోధనకు తగిన జ్ఞానములేదు పూర్వపు ఆయుర్వేద గ్రంథములలో నున్న విషయములతో వారు సులభముగ తృప్తపడచున్నారు ఇట్టి భావము కలిగినందుకు నాశెంతో విచారకరముగ నున్నది ఈ దేశానికి తగిన ఆయుర్వేద యూనాని విధానముల యందు నాశెంతో గౌరవమున్నను, నాకిట్టి అభిప్రాయముకలిగినది (5) నాశరీరమును యెప్పుడూ పరీక్షించుచున్నందువలన డాక్టరు స్నేహితులకు తగని గౌరవము లేక యేమాత్రము గౌరవము కలిగినదని నేననుకోను వారికి అట్టి గౌరవ మవసరమేలేదు నేను రంగములోనికి రాక మునుపే వారందరు వృద్ధిలో నున్నారు అందువలన ఇతర వైద్య విధానములు పెనుక బడడము కూడ జరుగదు హాకిములలోను, వైద్యులలోను నాకు మిక్కి

లున్నారు వారు యెక్కువగాను, తరచుగాను రోగ నిరూపణజేయు నవసరమే లేదు రోగ నిరూపణ విధానమునకు వాశరీరమును వశము చేయుచున్నాను అది దురదృష్టవశాత్తు ప్రచురణ లోనికి వచ్చుచున్నది కాని మూలికా చికిత్సకు వాశరీరమును వశము చేయుటలేదు చికిత్సమాత్రము ముఖ్యముగ పంచ భూతములకును ఆహార మార్పులకును అంగమర్దనకును సంబంధించి నదైయున్నది అంగ వైద్య విధానము శుద్ధ ఇంద్ర బాలికమని నిందమోసనప్పటికిని ప్రకృతి చికిత్సయందును దేశీయ వైద్యవిధానము లందును నాకగల అభిమానము దానిలో కలుగుచున్న అభివృద్ధిని నేను గుర్తించకండా చేయుటలేదు పరిశోధనార్థము జంతుశోతను, దానికి సంబంధించిన భయంకర విషయములను అది ఆమోదించును రోగనివారణకు యెంత చెడు నిస్తేనా అది చేయున శరీరము జీవించియుంటే చాలును అంతటి శాశ్వత ఆత్మ విషయము దానికవసరములేదు అంగ వలన నేను తీవ్రభావ ప్రయోగించినాను దాని నుపసంహరించు ఎన్ని లోపములున్నను ప్రకృతి చికిత్సకులు యెట్టి బూటకములు చెప్పుచున్నను నేను మాత్రము ప్రకృతి వైద్యమును విధవను అన్నిటికంటె విశేషమేమంటే ప్రకృతి వైద్యములో యెవరికి వారే వైద్యము చేసుకొగలరు వేరు వైద్యవిధానములయందెట్టి అవకాశము లేదు

నెల్లూరు ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మందులు ఇంజక్షన్లు అపరీషను వీనితో నిమిత్తము శేకుండ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సలద్వారా సమస్త వారీరక మానసిక రుగ్మతలు నివారించ బడును రోగులు సుఖముంబముగ నివసించుటకు వసతి గృహములు గలవు ఈ క్షర ప్రకృతిక్షరముల ద్వారాగూడ చికిత్సచేయబడును

వివరములకు — డాక్టరు వి నాగేశ్వరరావు, బి వ యకా డి
నవలాహతోటలు నెల్లూరు

మన ఆహారసమస్య

పువ్వాడ పేట్రాజు

ప్రపంచక యుద్ధానంతరం సంభవించి రాచ
కార్య దుఃస్థితిలనెల్ల కలవర పరచుచు
నున్న ఆహార సమస్యనుగూర్చి ముచ్చటించ
దలచి ప్రాచీనతాహారాభిమానినైన నేను
నా అనుభవమును బట్టి గ్రహించిన సంగతు
లను ప్రజోపయోగము నిమిత్తము తెలుప
దలచితిని అన్నమో రామచంద్రాయని
కటకట పడెడ యి రోజులలో ఆ లిబాధ
కోర్వ లేక అసపయోగమైన ఆకలముల దిని
బాధపడు దీవజనులు తా మిదివరకు అల
వాటుపడి యాహారములనే గాని యితము
లైన వానిని దినిన దేహపోషణమునకు జూపని
గాని రుచికరములు గావనిగాన తలచి ప్రకృతి
వైద్యుల మాటల పెడజెనిబెట్టు రోజులు
గాక ప్రాణము నిలుపు కొనటకు ఏది దొరికి
నను సంతోషించెదరని తలచి ఈ వ్యాసము
ద్వారా ను భముగా లభ్యము లగు తీసిపోయియు
నగు పదార్థముల నిందు దెలిపెదను వీని
నుపయోగించి జూచి తగినవని మీకు కోచిననే
వీని నుపయోగించి కష్టము నుండి వెలువడ
గలరు మంచి చెడ్డలు తెలుసుకొను శక్తి
ప్రతి మానవునకును గలదు కాని నుపయో
గించు కొనవలెనేగాని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు
చెప్పుమాటలనేనమ్ముచున జ్ఞా శక్తినిపోగొట్టు
కొని మూర్ఖులై వారి పరిశోధనలే దైవ
సంకల్పములని అనసరించ నక్కరలేదు
ప్రపంచకమునందు ధాన్యములు మాత్రమే
కరవైనవి మాంసాహారులకు ప కివచ్చు
జంతువులు తక్కువైనవి గాని మాంసవజాతికి
ఆహారముగ నిర్ణయింపబడి ఆయాదేశము

లందు ఋతువులనుబట్టి దొరకనట్టి శాకములు
ఫలములు కూరగాయలును యథార్థముగ
గాని లేక వార్చకుండ తగినట్టితో నిగుర
నిచ్చిగాని తమకు లభ్యములైన కండ్లము
లకు తోడుగ ఆకలి తీరు ట్లు భజి చి దేహ
దారుధ్య మేమియు చెడకుండ యీ కష్ట
కాలము దాటవచ్చును మన రాష్ట్రము
సందిపుడు ప్రజలచే నెన్నకొనబడి ప్రజా
సేవయే తమవిధ్యుక్త ధర్మముగాను వారికవ్వ
నుఖములు తమవిగను దలంచి ప్రజలబాధ్యత
హరించి పనిచేయుచున్న మంత్రులను
గదా! వారు ప్రచురణ శాఖచే గోధుమలు
మైదా మొదలగువి ఉపయోగించు విధ
ములు ప్రచురింప జేయుచు వంటజేస
జావుటకు దగు నబ్బందిని యేర్పాటుజేస
యిన్నారు ఈ విధానములు శాస్త్రోక్తముగ
నున్నవి మిగుల రుచికరముగనుటచే అమిత
ముగ నుపయోగించు కొనబడి దేహరోగ్య
మును జెరువుచుంట వలన గోధుమపడదని
ప్రజలలో నొక తాత్పర్య మేర్పడినది అట్లు
గాక నే నీక్రింద వివరింబోవు విధమున
సేవించినయడల మిగుల ఆరోగ్యకరములును
ఆకలిబాధనడచి దేహదారుధ్యమును తాపాడ
గలవిగ నున్నట్లు శాస్త్రజ్ఞులు సైతము ఒప్పు
కొనక తప్పుద గాన పరీక్షించి చూచి
కరువువలన గలిగిన ఆకలిబాధల జల్లార్చి
ప్రజల పెప్పు గొనగలరని నమ్ముచున్నాను
సాధారణముగ పాలుబడువానికి ప్రకోరోజునను
మూడు పూటకును ఒక కేరు బియ్యమును
అందుకు దగిన వ్యంజనములును గావలెను
పాలుపడకుండ జీవించు వృద్ధులు ఉద్యోగులు

భాగ్యవంతులకును అధమము అగ్రశ్రేణు
బిష్యమును అందుకు దగిన యితర పదార్థ
ములను గావలెను ఇందుకు బదులు మన
రాజభాని యందివ్వుకు తలకు పెద్దవానికి
సోలెడు బిష్యమును వానికితోడు అరసోలెడు
అనగా 4 ఔన్ను గోధుమలుగాని మైదా
గాని యివ్వబడు చున్నవి లేక జొన్నలు
12 ఔన్నులు కామలనవారి కిచ్చుచున్నారు
గాన యీమాహారముతో దేహదానిభ్యము
జోకుండ ఆరోగ్యవంతులై జీవింతులయెట్లన
బొత్తిగ నిరుపేదలు గాక సామాన్య పక్షము
వారి విషయములో వివేకవంతు లుందురు
గాన వాటికింది విధముగ జీవింపనగును
ఇందు మూడుపూటల దినవారు ఉదయమున
గోధును జావయు దానికితోడు కొద్ది నీరు
మాత్రము జేర్చి నన్నపెగను ఉడకనిచ్చి
నీరంతయు ఇగురునట్లుచేసి సాధ్యమైనయడల
ఉప్పు కారమును సాధ్యము కానివారు కార
మును మాత్రమును చేర్చుకుండ జావకు
రెట్టింపు మొదలు మూడురెట్లరకు ఒకటి
రెండు కూరలను పచ్చడి నొకదానిని యుప
యోగించనగును తక్కిన రెండు పూటలలో
మధ్యాహ్నము అరసోలెడు బిష్యపు అన్న
ముతో పప్పున, ఒకకూర ఒకపచ్చడి తిన
వచ్చును సాగివారు పాలనుగాని మజ్జిగాని
వాడవచ్చును పళ్ళు లభ్యమైన వాని తిన
వచ్చును సాయంత్రము కూర పచ్చడి
ఫలములు తినవచ్చును పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ
వాడవచ్చును మన అలవాటు యింతవరకును
అన్నములో పదార్థముల గలపుకొనితినటయై
యున్నది అందువలన విశేషముగా పులు
పును, ఉప్పుకారములను జేర్చి పదార్థములను

దయారు చేయుదుము ఇప్పుడు కూరలకు
పులుపు బెట్టరాదు చప్పడివి ఉప్పు కొంచెము
జేర్చి (చేర్చకుండటమేల) పోపు బెట్టకుండ
తయారుజేసి వీనిలో అన్నమును నంజు
కొనుచు మధ్యమధ్య పచ్చడి సంచుకొనుచు
తినవలెను పాలు మజ్జిగలను కొంచము
కొంచముగ చప్పళించుచు పానము చేయ
వలెను భోజనానంతరమే యీ పానమును
లను పుచ్చుకొ వలెను పులును చావుచు
కొనుట మన కలవాటు గలదు ఇది ప్రస్తుత
మందు మానటమేలు మానలేనివారు ఆకు
కూరలతో కొన్ని రకముల కూరగాయలజేర్చి
బహుకొద్దిగా పులుపుబెట్టి మద్దవలె నుడక
నిచ్చిన పులునును కొంచముప్పు చేర్చిగాని
చేర్చకగాని వాడవచ్చును ఎన్ని తిన్నను
కడుపు శీ వంతులు మాత్రమే నిండునరకు
తినవలెగాని యెక్కువగ దినరాదు భుజించి
లేచిన పావుగంటకు కడుపు చక్కగనిండి
సుఖముగ నుండును ఏలనన మనము తినిన
పదార్థములు మనజీర్ణ కోశము నుండి యూరిన
రసములతో గలెన యబ్బును అండవలన
కడుపునిండి సౌఖ్యముగ నందును అధికముగ
దినినవారు ఆయానపడవలనరచ్చున ఇక
పేదలకు ఉదయము గోధుమజావతోబాటు
సాధారణముగ దొంగకు ఆకుకూరలు కాయ
కూరలును పచ్చడులును ఉపయోగించ
వచ్చును లేదారాత్రి గంజిలోచేసిన బిష్యపు
అన్నమును కూరగాయలను గంజని,
మధ్యాహ్నము అరసోలెడు బిష్యపు అత్తిన
రన్నముతోబాటు తాటిపండు పె కయొకటి
పండి వార్చని కూరగాయలు మంచియాహార
మగును తాటిపళ్ళు అయిపోయిన 4 లేగలు

తినినచాలును ఇదిగాక తామర కాయలు కలవకాయలు తామర కలవదుంపలు మంచి యాహారముగ నుపయోగించును రాత్రి మిగిలిన అరసాలెడు బియ్యపు అన్నమును మధ్యాహ్నమున కంటె కొంచెము తేలికగ అట్టి ప - ర్థమునే వాడవలెను ఉదయమున గంజిలో అన్నము తీసువారు సాయంత్రము గోధుమజావ వాడవలెను మధ్య గుధ్య మైదాండి రొట్టెలు అన్నము నకు బదులుగాని గోధుమజావకు బదులుగాని వాడవచ్చును పులుసుగాని చారుగాని అవసరంలేదు చుక్కెముకు ద్రవపదార్థ మక్కర లేదు దాహమగువారు మంచి నీటిని త్రాగవచ్చును పేదలేగాక సాను న్య మధ్య తరగతివారు కూడ మైదాండిలో కలిపిగానివిడిగాగాని బియ్యపు తవుడును రొట్టెలు కాల్పుకొవచ్చును ఇది ఆరోగ్యమును బలమును యిచ్చు పదార్థము అప్పుడప్పుడ మైదాండిని పుల్లచల్లతో గలిపి కొంచెము మినుము చేర్చిగాని చేర్చకగాని అల్లుపోసుకొనవచ్చును పెనముమీద వేయచూ అల్లు చమురునందు వేయు ఎండివంటల కంటెను ఫలహారము కంటెను సులభముగ జీర్ణమగును మైదాండితో చేయు చుచాతీలలో నెయ్యిచేర్చు యడల ఆరోగ్యభంగము చేయవు ఏ తో బాటు కూరలను తినవలెను కొబ్బరికాయ కేసుశనగ మొదలగు చమురుపదార్థములు కొనగలవారు రొట్టెలతో వాడవచ్చును మన దేశమందు తినదగిన పదార్థములు కుప్పలు తెప్పలుగ నున్నవి కొంచెము జ్ఞానముపయోగించు కొని తినవలసి యున్నది ఏ పదార్థమునూపొట్టబద్ధ లగునట్లు తినరాదు రుచికల్పించుకొన రాదు

ఆకలిబాధ తీరువరకు తినవలెను ఆకలిబాధ యుండిన రుచిత సంబంధము లేక వాతవుగ ను పును

ఇంతవరకు గోవావరి కృష్ణ జిల్లాలలో నిచ్చుచున్న రేషను బియ్యమును మాత్రమే తిని యుండువారు తేరనియు దొంగతనముగ నంపాదించిన బియ్యముతో పూర్వమువలెనే భుజించి మైదాండిని ఎడివటలకు పయోగించుకొని అధికముగ దినుటచేతనే రోగమువచ్చుచున్నది అందువలన మైదాండి తమకు పడదనియు గోధుమలు వేడిచేయుననియు చెప్పుచున్నారు కొంత ప్రకారం అర్ధాకలిగి దినినచుడల గోధుమయు మైదాయు మంచి పుష్టివిచ్చు ఆహారములని గ్రహించవలెను మన దేశములో నగముమంది జనులు అర్ధాకలి తిండికే చిరకాలము నుండి అంపడి యున్నారు ఇటీవల యుగకాలమున దొరికిన విశేషద్రవ్యముచే పాశ్చాత్యపద్ధతుల కలవడి కాఫీమున్నగు దురలవాట్లు నేర్చుకొని తప్ప తాగి కలలు మరచినట్లు మన హిందూధర్మ మైనతృప్తి ఇందిముములను స్మాధీ మందుంచుకొనుట మున్నగు పద్ధతుల వదలి అమితముగ దినుట విశేషముగ గుడ్డకుకర్చు బెట్టుట తన పూర్వాచారములయందు ఏవగింపు తన కులకట్టుబాట్లు సీచముగ నెంచుట, తెల్లదొరలవలె తిని దుస్తులు ధరించి సంచరింప వలెను తలంపుతో ఖర్చు పెట్టుచు నుండుచే రాబడి యెంత వృద్ధియైన దానికి రెట్టింపు ఖర్చుచేయుచు తమకిచ్చువేతనములు చాలవని నమ్మెలు కట్టుట మొదలగు పాశ్చాత్య పద్ధతులకు దాసులగుచున్నాగు పాశ్చాత్యులరంగు జాతులను దోచుకొనిగదా అంత

రాబడిగలిగి తమ జీవితములు పెంపుజేసుకొని ఇంద్ర భోగముల ననభవించుచుండుట మనకా భోగములు రావలెననిన పూర్వలేర్పరచిన మార్గముల వదలి యితర దేశముల పైబడి దోచుకొనిన గాని మన జీవితావసరముల పెంపుజేసుకొనలేమని గ్రహింపవలెను తాను సంపాదించినదానితో గడపుకొనటయే గాక అందు కొద్ది భాగము పృథ్వావ్యము కొరకను రోగ దినములందు తిండికొరకను దాచుకొనవలెను ఇట్టి సద్గుణములవరచుకొనిన మన హరిజన సోదరలు వృద్ధిపొందుదురు గాని యితరుల మీద ఆధారపడుట వలన అభివృద్ధి బొందలేరు ఆహారమునకు గూడ నిదియే సూత్రము పేదవారు తమకు లభ్యమగు కూరగాయలను పండ్లను వాడవలెను భాగ్యవంతులు విలువగలవానినివాడవచ్చును ఇవి యన్నియు ద్రవ్యము వెచ్చించుట యందు తేడా యుండినను ఆహార లుపయందు సమానములే యుగన తిండియొక్క విలువ వానినిజీర్ణము చేసికొనటలో నున్నది పరిశ్రమచే జీర్ణము చే కొగలిగిననే ఆ పదార్థములు రక్తముగా మారును గాని లేకున్న అజీర్ణమును గలిగించి రోగ పదార్థములుగా మారును వంట ఎంతతక్కువైనా విలువ అంత హెచ్చును నీటితో మాత్రమే యుడికిన పదార్థములు చమురుతో నుడికిన వానికన్నను, వేసవవాని కన్నను విలువ యంతెక్కువ ఈ సదాంతము ననుసరించి వంట యీ విధముగ జేయవలెను గోధుమరొట్టి, పొట్టుతియ్యని గోధుములను మెత్తగవినరి పొట్టుతోగూడ కొంచము నీళ్ళ తోతడిపిఅరగంట నాననిచ్చి నర్దించిగుండని

రొట్టిగా దళసరిగా చేయవలెను ఒక దాక లోపలివరకుదిగిఅంచునపట్టియుండునట్టిమూకుడును అమర్చి ఆమూకుడుకు అడుగున కొంచెము ఎండి చలి ఆపొడిఎండి రూద తయారు చేసిన పచ్చిరొట్టి నుంచి పై నొక మూకుడు పెట్టి గాలిపోకండ చీలమన్న బెట్ట ఆయిటి కిను పొయ్యిమీద పెట్టి సన్న సెగను అరగంట నేవుంచినయడల అడుగువైపు వేడిగాలిచే కాలును ఎదవరొట్టెను త్రిప్పిన మరియొకర గంటలో గుల్లచప్పుడు అగునట్లు కాలును దాని కొబ్బెర వ క్క కోగాని వేరకనగ గింజుతోగాని నమలి తినవచ్చును కూరలు, పళ్లుచాలిన న తినవచ్చును

మైదారొట్టి కూడ నిజేయవలెను తొడు కొంచము ఆఎండిలో కలపనగును గోధుమ జావ పొట్టుతో గూడిన ముతక గోధుమ నూక తయారుచేయవలెను చాలినన్ని నీరు ఎసు మరుగనిచ్చి గోధుమనూకను ఒక గ్లాసులో బోస కొంచము చక్కెళ్ళతో మద్దలు కాకుండగలిపి మరుగుచున్న నీటిలో బోసి ఉండలు లేకుండ గరిటితో కలపవలెను ఇది గరిటి బారుగ నుండనట్లు చిక్కబడు పర్యంతము సన్నెగను ఉడికించవలెను దీని యందున, రొట్టెయందును ఉప్పుకూడ చేర్చనక్కరలేదు బొత్తిగా తినలేనివారు కొంచముప్పు మాత్రము జేర్చవచ్చును

కూరలు, తోటకూర, మట్టుబచ్చలి పెద్ద బచ్చలి, చుక్కకూర, పొన్నగంటి చక్రవరి గుంటగలగర, బలుసు, ఎలకజీడి కొయ్యతోట కూర, చిలకతోటకూర, చెంచలి మొదలగునవి, నన్నముగ దరిగి కుండకెత్తి కొంచము నీరు

చిలకరించి నన్న సెగను పనరుయిక నట్లు
ఇగరనిచ్చి కొద్ది నీరుండగ ఎండి చల్లి దింప
వలెను బొత్తిగ తినలేనివారు మాత్రము
కొంచక పు చేర్చవచ్చును

కాయకూరలన్నియు పై చెక్కు తీయకండ
తరిగి గిన్నెకెత్తి స్నీళ్లు చిలకరించి ఇగుర వ్వ
వలెన ఆఖరుగ ఎండి చేర్చవచ్చును ఉప్పు
మామూలే

షరా ఆకు కూరలున కాయగూరలును
సాధ్యమైనంత తేలవి తివలెను

నేలగాను కూరలు ఒంకాయి దుంప కల
ండవచ్చున బీరబెండకల బత్తలి బెండ
గలివి కండబత్తలి కలివి ఆకుకూరలున బీర
పొట్ట అరటి కాయలును పొట్టు పెనరపప్పుతో
వండవచ్చును ఏవియును వార్చకూడదు

దుంపలు కండ పెండలం చామ చిరగడం
మొదలగునవి వార్చవలెను మిగిలినవి
ఉడకనిచ్చిన చాలును

పచ్చులు పుల్లగొంగూర దేశవాళీ గొం
గూర కలివి వేయించి నూరిన పచ్చడగును

చింతచిగురు దేశవాళీగొంగూర, చింత
చిగురు కొబ్బరి దుంప చింతకాయ, లేక
కొబ్బరి మామిడికాయ కొబ్బరి లేక పప్పు
దినుసు అనగా నొక పుల్లది, ఒక చప్పనిది
చేర్చి నూరిన పచ్చడగును ఉప్పు చేర్చిగాని
చేర్చకగాని వాడవచ్చును ఇది కూరలు తిను
టకును అన్నము జావ రొట్టె తినుటకును
సంజుడుగ నుపయోగించును పులుపు తక్కువ
వాడినయడల ఉత్తనోటిని తినవచ్చున
పులుసులు (ముద్దకూరలు) పుల్లగొంగూర
మామిడి చింత వాక మొ॥ పుల్లనివస్తు
సహాయమున ఆకుకూరలు, ఒంగ గుమ్మడి
బెండ పొట్ట దోస ఆనప గుమ్మడి మొద
లగు కాయలు కలివిగాని విడిగాగాని తక్కువ
స్వీతో కొద్ది పులుపు జేర్చి పులుసువలె
వాడవగును అనేక రకములు కల్పించ
వచ్చును ప్రతిరోజునను ఒకటే పదార్థము
త్తినను దోషములేదు మార్చున వచ్చున
వాడి చూచి సుఖంపుడు కష్టకాలము సుఖ
ముగ గడుపుడు ప్రజలకు తగు విశేషమిచ్చు
గాక యని దైవమును ప్రార్థించుచున్నాను

ప్రకృతి చికిత్సాలయము దుగ్గిరాల

ప్రధాన చికిత్సకులు డాక్టర్ పెండ్యాల పుండరీకాక్షుడు యన్ డి
యిచ్చట రోగులుండి చికిత్సచేసకొనటకు వసతులకలవు బయటరోగులకు సలహాలివ్వబడును
ఉత్తరప్రత్యుత్తరములద్వారా సలహాలివ్వబడును రోగులున్న వోటికి ఎలువనంపన వచ్చిచూచి
సలహాలు ఇవ్వబడును చికిత్సాపరికరములు పుస్తకములు విక్రయమునకు లభించును
అడ్రసు — దుగ్గిరాల పోస్టు యం యన్ యం రైల్వేస్టేషను

భయపడకుడు

సమస్త వ్యాధు నివారణోపాయము తెలియజేయు
పం బడును

ప్రకృతి వైద్యము గ్రంథము 080 పోస్టుబిళ్ళలకు
శ్రీయోగాశ్రమము (పోస్టు) మునులతోట (Viz) రైల్వే
గుంటూరు జిల్లా

ప్రకృతి చికిత్సకొక యక్షిణీచికిత్స

శ్రీమాణ్ అంజనేయగౌడు యను వారు చెన్న పట్టణమున తాలూకా సరస్వతారు ఉద్యోగ మందుండిరి వీరు నాకు మిత్రులు వలు మారు మేము వానము చేయుచుండు అభయ కటీరమ కు వచ్చి చాల పొద్దుచల్లని వృక్ష ములకింద కూర్చునియుండి తన జీవితము గురించియూ తనదీర్ఘవ్యాధియగు వాతనంధి వలన కల గ చున్న కేదనను గురించి పలుమారు జెప్పుచు కాలము గడువు చుండిరి మరిన్ని ఆరుమాసములు శలవు బుచ్చుకొని మూడు, నాలుగు నూర్లు ఖర్చు యైనను చింతలేదు తన వ్యాధిని పోగొట్టు కొనుటకు బెంగళూరి వెళ్ళవలయు ననుకొను చుండిరి అయినను ప్రకృతి చికిత్సామార్గ మును అవలంబించవలెనని చెప్పలేదు ప్రతి సాయంకాలము కొంతదూరము 3 4 ఫర్లాంగులవరకు వాహ్యోక్తిబిలుచుకొనిపోవుట ప్రారంభించినాను తాను జెప్ప రోగకథలను మానించి ఈశ్వరనిర్మితమగు ప్రాపంచికములో వృక్షజాల మందలి పక్షులను గురించియూ జలచరములగు మండూక్ మచ్చములను గురించియూ అడవులందు ఆకలలను లతిని జీవించు జింకలను గురించియూ, మానుల యందు వసించు వానరములను గురించియూ మాట్లాడుచు వాటి జీవితములను సాంసారిక సౌఖ్యముల గురించి యోచించినావా? యది యనునరించియుండు దాంపత్యధర్మ మెట్టి నిమిమబద్ధమై వాటినంతానమంతాంతనముగ బెరుగుచుండునో గమించినావా? యని కొన్ని ప్రశ్నలతోను కొన్ని దృశ్యములను జూపుటచేతనూ జీవితమందే జీవున్న జెందియుండిన యీవ్యక్తికి పరమ మాతయగు

ప్రకృతిదేవి ప్రత్యక్షమైనట్లెనది నా మాటల యందు అతనికి సంపూర్ణ విశ్వాసమును భక్తియు కలిగినది నే చెప్పించుండిన మాటలను అంతటితోనే వదలక రాత్రులందు పునర్విమర్శకు బెట్టుకొని, మరుదిగము మరల నన్ను ప్రశ్నించునట్టి స్థితికి దిందినాను ఇక యాతని వ్యాధినిగుదుర్చుట సాధ్యమనియూ నేజెప్పనట్లు యాతడు తప్పక నడుచుననియూ నాకునమ్మకము కలిగినది ప్రకృతి దేవియాశీర్వాద వలనకి కలిగించి రోగవిముక్తిని గావించకున్న పశ్చాత్తిదిగితాన మార్గావలంబియైన నేను మహాపరాధియగుదునని దలచినాను చికిత్సను పారంభించుటకు మొదలు ఈశ్వర స్పృహతో నేవీణికోటికిని ప్రత్యేక వైద్యశాలలు గాని బొషధమిచ్చు వైద్యులుగాని లేకనే సమస్త జీవరాసులు లేమ జీవితములను సుఖమయముగ గడుపుచుండుటను బోధ యగు ట్లు దెలిసినచో నది చికిత్సయొక్క ప్రథమ భాగమగును ముందు నడువు చికిత్సా ఎధానము సుగమము మరి త్వరితముగ ఘోషదమగును గనక మహర్షి లూయిస్ కూనెగారి జీవితము, వారి చికిత్సానిధానములను అడల్సుబస్సుగారి (ఓటరన్ టు నేచర్) ప్రకృతివైపున తిరుగు అను గ్రంథములను గురించి మాట్లాడిన తరువాత గడిచినకాలశత మా మునుండివని చేయుచుండు బెజవాడయందలి ప్రకృతిచికిత్సా శిబిరమును గురించియు లక్ష్మీలో డాక్టరు బి వై ఎంగ్ గారి చికిత్సాశిబిరమును గురించి తెలిసి రాత్రిపూట ఆహారము బొత్తిగా మానలాగున జేసినాను కాయకూరలన ఫలములను ధారాళముగ భోజన సమయమందు వాడచున్నాను ఉప్పు పులుసు, కారమును

ముక్కాలు భాగము తగ్గించులాగున ఏర్పాటు జేసినాను అన్నమునకు మారుగ ఆవిరితో నడక బెట్టిన ఇడ్లీ కొట్టి కాయ కూరలను చాడ మన్నాను.

ప్రతిదినమూ ప్రాతఃకాలము 15 నిమిషములు కటిన్నానముల నియమించినాను వారమున రెండుమార్లు ఆవిరిన్నానము చేయించడమైనది (ఇది యంత్రములేని కొంతచేత మట్టిపాత్రలలో నీరుకాచి నులకమంచము యొక్క నోయముచే ఆవిరి పట్టించినాను) ప్రతిదినము తాజేయుచుండిన కార్యములను కొంతవరకు తగ్గించడమైనది తొట్టిపన్నానానంతరము ఒకమైలు తక్కువలేనంతదూరము గడుచులాగున చేయడమేకాకను ప్రాతః కాలము బుచ్చుకొనుచుండిన కాఫీ మరి చిరుతిండులను వదలించి నిమగ్నమండిన జలమునుపానము చేయలాగున నియమించినాను అయితే మలబద్ధము కడలమారిది అయి నేనినమాను వాడ లేదుగాని నీర ఇగిరించి నుడక బెట్టిన కూరను నెక్కువ తినమన్నాను అటలాడినట్టుల ఆవరించిన ఈ శుభముగు ఆహారపానీయముల మార్పులచేతను ప్రకృతి యొక్క నిజమగు సూత్రములను హృత్ పూర్వకము నెరిగి యుండుటబట్టియు పదునైదు దినములలో మూడు మైళ్ళు మిక్కిలి ఉత్సాహముతోడ సామర్థ్యముకలిగి ముగ్గునందు సూత్రనోత్సాహము పుద్భవించినది చికిత్స యొక్క శుభ విధానములను, ఆశ్చర్యమగు ఆరోగ్యసంపాదనయు ఆవ్యక్తిని సూత్రసవ్యక్తిగాను ర్పడమేకాక ప్రకృతి చికిత్సలయములను నందరింప నాశకలిగినది నాయొద్ద యుండిన లూయీకూనెగారి గృంథములను బెజ

వాడ ప్రకృతిచికిత్సాయము వారి గ్రంథములన్నియు తెనుగున నూడినందున స్వయముగ జడువజాలక ఇంగ్లీషు ప్రతిని కోరిందున బెంగళూరిలో నామిత్రులనుండి దెప్పించి ఇచ్చినాను అది చదివినమీదట అట్టి గ్రంథము కన్నడభాషలో అత్యవశ్యమనియు దా వలన అనేకులకు అనుకూలమగుననియు దానిని భాషాంతరములపైకజేయవలెనని కాగితముకొంతయుండినను తానేఅన్ని ప కరముల గుదుర్చి ఆంధ్ర గృంథమును భాషాంతరము జేయించినాడ దానినిముద్రింపనుటగ వ్యయము తాను చెల్లెంటుననయు చెప్పినాడ ఇతే ఈ మధ్యలో సర్దారుఉద్యోగము యొక్క నిర్బంధముచేనేను ప్రాసంగ్యములూర ప్రదేశములకు వచ్చినతొందరలతో కార్యమునిలిచిపోయినది తాను నడుచుటకు శక్తి లేక బాధించుచుండిన సంధివాలము గుణమగునను ఆశయే వదలి యుండిన ఆతనికి అత్యశ్చర్యములిగి ఈశుభ చికిత్స మార్గమును 'అతడువలుమార్లు ముఖ్యచికిత్స (మాజీక్యూర్)' అని ఎలుచు మతన భార్యకు కొట్టిపన్నానముల స్వాభావికాహారములను అభ్యాసము చేయించినాడు అంతిటితో మానకతనస్వగ్రామములోతన చెల్లెలు యొక్క చిన్నకుమారుడు కి సంత్సరముల బాలకునకు వీలు గూనివచ్చి నడచుటకు మిక్కిలి శ్రమబడుచుండుటనునాతోజెప్పగా ప్రముఖముజేయించి చూతమని చెప్పగనే తానేవెళ్ళి ఆవిడ్డను తన చెల్లెలును బిలుచుకొని వచ్చినాడు అభయ కటికమందు వారి కటుంబము వానయుండులాగున నేర్పాటుజేసి ఆబాలునకు శ్రీ లూయీ కూనేగారి చికిత్సను సారముగ ఆహారమార్పును, మరి ప్రతిదినము రెండుమార్లు ప్రాత

స్నాయంతకాలములందు తోటి స్నానములను పది నిమిషములు చొప్పున జేయించి తోటలో ఆలస్యముగా ని మెల్లగ ఆటపాటలలో పా రా డుటకు అభ్యాసము చేయించినారము 2, 3, మానములు ప్రయత్నములతో బాలకునికి వీపుమీద యుండిన గోపురమువంటి గూను క్రమక్రమముగా తగ్గి నన్నగిల్లినది నడుచుటలో కలుగుచుండిన బాధ చాలమట్టుకు తగ్గినది బాలుని ముఖమునందు తేజస్సు కలిగినది ఆటపాటలలో ఆడుటకు ఆ బాలకునికి ఆసక్తియు ఆశయు కలిగి ది ఫోటోగ్రాఫులను సమయ సమయములందు తీయించినారము వాటిని ప్రకృతికి బంపదలచితిమిగాని ఫోటోగ్రాఫరు కాపీలను ఇవ్వక పైకిముతోటి మోసగించి వెళ్ళిపోయినాడు మూడు మాసముల చికిత్సతోటి మధ్యలో కలిగియుండిన గూచునయమైనదనియు, మరి ఆ బాలకుడు ఇప్పుడు బడికి పోవుచూ విద్య నభ్యసించుచున్నాడని జెప్పుటకు మిక్కిలి హర్షమగుచున్నది (బాలకుని పేరు 'గారాయణ' అక్కపేరు లలిత" తల్లిపేరు లక్ష్మిదేవమ్మ") వీరందరు మాంసాహారులు ప్రకృతి చికిత్సా వలంబనతోటి అందరు శుద్ధతా కాహారులుగ మారినారు ప్రకృతి చికిత్సతోనే అన్ని విధములగు వ్యాధులు నయమగునను దృఢనమ్మకము కలిగినారు వీరు కాపుకులము వారు బెంగళూరు నవీనపమున "హోసరు ఘాట్టి" అను గ్రామమున వ్యవసాయముచే జీవించుచున్నారు శ్రీ ఆంజనేయ గౌడయ్యనువారు తమ సరస్వేదారు అధికారము నుండి కైలవు

బుచ్చుకొని బెంగళూరులో అణ్ణిమ్మ గుడి వీధిలో 2వ నెంబరుగల తమ స్వగృహమున వాసముచేయుచున్నారు

కన్నడ రాష్ట్రమున ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాసమునకై చేయు ప్రయత్నములకు సహాయపడుదునని వాగ్దానము చేసినారు

అప్పుడప్పుడు నాచేకొన్ని ప్రకృతి చికిత్సలు జరుపబడుచు వలువురు చికిత్సాభిమానులుగా మారినారు గాని చడవుకొనుటకుగాను స్వభావయగు కన్నడములో గ్రంథములేని కొంత యున్నది ప్రకృతి పరివర్తువారు అనుకుతినొసంగి చోకర్నాటిక ప్రకృతి" నొకదానిని మానవతిగగా వెల్లడింప సంకల్పించుకున్నాను ప్రకృతి చికిత్సాభిమానలందరు తోడ్పడదురని నమ్మచున్నాను సాధ్యమగుంతవఱకు కర్నాటక రాష్ట్రముందు ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాసము చేయుటకై బెంగళూరులో మరి మైసూరుగరముల మధ్యనందు చెన్నపల్లములో ప్రకృతి మునకు చికిత్సాలయము నెలకొల్పుటకు అవకాశము లేకున్నను ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాసముండలి" నేర్పరుప దలచుకున్నాను ప్రకృతి మౌతయొక్క సేవ చేయునంకల్పము కార్యరూపమునకువచ్చి తన్మూలమున మా వసముదాయమున కొకింత ప్రకృతి చికిత్సాజ్ఞానార్జన ముచ్చినచో యది ఈశ్వరానుగ్రహమని భావించును

ప్రకృతి చికిత్సార్థి
యం అర్యమూర్తి

శిశు పోషణ

జి. కె. స. చిక. తరువాయి

నీళ్లు — ఎండకాలములో ముఖ్యముగా మన ఆంధ్రదేశ సరిహద్దుల బట్టి బిడ్డ యేడ్చినా యేడవకపోయినా గంటగంటకు బిడ్డ నోటిని నీటితో తడుపుతూ వుండాలి ఉత్తనీళ్ళిస్తే బిడ్డకు జలుబుచేస్తుందనే అభిప్రాయం పొరబాటు

ఇతర ఆహారాలు — నెల పెన్సనప్పటి నుండి రెండుమూడు తోనల కమలాపండురింగాని బత్తాయినంగాని (అంటే 5 6 చెంచాల) తెల్లని గుడ్డతో ఎండి అందులో కొంచెం నీరు పంచదారవేసి రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు ఇవ్వాలి నాలుగు నెలలనుండి పండ్లరసం ఎక్కువ చేయాలి రోజూ విరేచనం సాఫీగా కావడానికి ఈ పండ్లరసం సహాయ పడుతుంది తొమ్మిది నెలలు దాటినతరువాత అన్నంమెత్తగా పండి మజ్జిగతోగాని కూరలు వుడకపెట్టిన నీళ్లతోగాని కలిపి కొంచెం ఉప్పువేసి పెట్టాలి మొదట రోజు కొకపూట మాత్రమే పెట్టి, ఏడాది అయేటప్పటికి రెండుపూటలు పెట్టవచ్చు ఏడాదైతే, మెత్తగా వుడికిన పప్పు కూరలు వాడవచ్చు పాలు, పండ్లరసం మొదలైనవి కూడా ఇవ్వాలి

తల్లిపాలు మాన్పించడం — ఇది తల్లి బిడ్డల కొకగడ్డ సమస్య ఏడాదిలోపలనే పూర్తిగా తల్లిపాలను మాన్పించాలి తొమ్మిది నెలలైన తరువాత ఆప్రయత్నం ఆరంభించాలి అటు తరువాత తల్లిపాలు శిశువుకు కావలసినంత బలమివ్వవు కాని బిడ్డలు తల్లిపాల రుచికి అలవాటుపడి, మరియే ఇతర ఆహార పదార్థాలు ముట్టుకోక, చిక్కిపోతారు పెరిగరు పది రోజులు కష్టపడితే యీ సమస్యను పరి

ష్కరించ వచ్చు 6, 7 నెలలైనప్పుడే తల్లి పాలతోపాటు ఆవుపాలను ఉపయోగించడం మంచిది అప్పుడు తల్లిపాలను త్వరగామాన్పించడానికి వీలవుతుంది బిడ్డ బాగా యెడగడానికి కూడ తోడ్పడుతుంది మొదట రోజు కొకసారి ఆవుపాలినూ మిగతాసార్లు తల్లి పాలినూ ఉండాలి తరువాత మెల్లగా ఆవు పాలను రెండుసార్లు వాడవచ్చు క్రమే షా ఇలాగు తల్లిపాలను పూర్తిగా మాన్పించవచ్చు పాలుతాగించే సమయములో కొంత సేపు తల్లి యెడటలేకుండా వుంటే ఈ పని సులభమవుతుంది తల్లి ఈ విషయంలో చాలా ఓ కనట్టి ప్రయత్నం చేయాలి

మందులు — బిడ్డ ఆరోగ్యంగా వున్నట్లయితే ఏమందు యివ్వవలసిన అవసరం లేదు మనం రోజూ జబ్బుచేసినా చేయకపోయినా మందులు తాగుతున్నామా? ఆలొంటప్పుడు వసాపకు మాత్రం జబ్బున్నా లేకపోయినా మందులు పోయటం ఎందుకు? కాని మన ముసలమ్మలు తప్పక ఆముదం పోసారు ఈ అలవాట్లను మానేస్తే మనబిడ్డలు బాగుపడతారు ఆరోగ్యంగావున్న శిశువులలో రోజు రోజు పెరుగుదల కనబడాలి బరువు యెక్కువ అవుతూ వుండాలి చురుకుగా ఆడుకొంటూ, కండరాలు బాగా వృద్ధికావాలి జోర్ల పడడం కూచోవటం, కదలటం, విలుచోవడం నడవడం, వళ్ళురావడం మొదలైనవి సకాలానికి రావాలి ఇలా బిడ్డ పెరుగుతూన్నట్లు కనబడకపోతే, పైకి యేమీ జబ్బు కనబడకపోయినా, బిడ్డ పెరుగుదలకు సంబంధించిన ద్రవాలు కొన్ని సక్రిమంగా

నగించడంలేదని ఊహించుకోవాలి లేదా, బిడ్డకిచ్చే ఆహారంలో విటమిను తక్కువ కావచ్చు ఇదమిద్దం అని తెలుసుకోవడానికి దానిని సరిదిద్దడానికి తగిన చికిత్స పొందాలి అంటే వైద్యసహాయం చేయించుకోవాలి ముఖ్యంగా బిడ్డల పెరుగుదలకు అవసరమైన విటమిన్లు ఎ” “స” “డి” వండ్ల రసాల వల్ల విటమిను “స” లోటులేకుండా చూచు కోవచ్చు యెముకలవుట్టకి విటమి “డి” చాలా అవసరం

ఆవుపాలు — ఆవుపాలను తల్లిపాలతోపోల్చి చూస్తే వివిధపదార్థాలు ఈ క్రిందివిధంగా ఉంటాయి —

	ఆవుపాలు	తల్లిపాలు	
నీరు	87½ (మాటికి)	87½ (మాటికి)	
మాంసకృత్తు	3½	11	} మిగతావి ఖనిజాలు ముల
పంచదార	4½	6½	
కొవ్వు	3½	4	

గేదెపాలలో ఆవుపాలలోకంటే ఒకటిన్నర రెట్లు ఎక్కువ కొవ్వు ఉంటుంది ఆవుపాలలో తల్లిపాలలోకంటే మాంసకృత్తు పదార్థాలు యెక్కువ ఉన్నాయి కొవ్వు పంచదార తక్కువ ఉన్నాయి కాబట్టి ఆవుపాలను ఉపయోగించాలంటే ఈక్రింది జాగ్రత్తను తీసుకోవాలి

తల్లిపా కోదాదాపు సమానంగా చేయాలి పచ్చిపాలలో నగానికి సగం నీళ్ళుపోసి, దానికి కొంత పంచదార కలిపేటటులే చాలు బాగా కాచిన పాలైతే, రెండింతలు నీళ్ళుపోయాలి ఆవుపాలలో కొవ్వు పదార్థాలు కొంచెం తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఫర్వాలేదు మన ముసలమ్మలు చెప్పేటట్లు బర్రెపాలు వాతంగాని, ఆవు పాలు వేడిగాని చేయవు

ఆయా పాలలో పదార్థ సమ్మేళన సమసరించి నీళ్ళను ఎక్కువ తక్కువలుచేసి ఇతర పదార్థాలను కలిపి, వాడితే సరిపోతాయి గేదె పాలు వాడలంటే నీళ్లు యింకా యెక్కువగా కలపాలి మిగడ తీసేస్తే కొవ్వు తగ్గుతుంది ఆవుగాని గేదెగాని జబ్బులేవీలేనట్టివిగా వుండాలి! పాలు తీసేటప్పుడు పాడుగును బాగా పరిశుభ్రంగా కడిగి పాత్రలను పరిశుభ్రంగావుంచి వుపయోగించాలి పులిసన పాలను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు

డబ్బాపాలు - మార్కెట్లో యివి అనేక రకాలున్నాయి ప్రస్తుతం యివి దొరకటం దుర్లభంగా వుంది కనుక యిప్పుడు యీ డబ్బాపాలను ఉపయోగించడానికి వీలులేకుండా వుంది సామాన్యపు రోజుల్లోకూడా ఇలాంటివి భాగ్యవంతులకు తప్ప మధ్య తరగతి ప్రజలకుగాని, బీదలకుగాని అందుబాటులో వుండవు యుద్ధానికి పూర్వపు ధరలనుబట్టి బిడ్డకు నెలను 30 40 రూపాయలయ్యేవి మన దేశంలో స్వచ్ఛమైన ఆవుపాలు, గేదెపాలు అందుబాటులో వున్నాయి కనుక వీటిని సక్రమమైన పద్ధతిని తీసుకుంటే డబ్బాపాల అవసరమే వుండదు ఆవుపాలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు కావలసిన వన్నీ వుంటాయి డబ్బాపాలు పోయడంవల్ల బిడ్డ పెరుగుదలకు, అదనంగా విటమిన్లుకు, ఖనిజాలకు ట్రానికులకు, ఖర్చు చేయవలసిన వస్తుంది పాశ్చాత్య దేశాల్లో స్వచ్ఛమైన పాలు అప్పటికప్పుడు తీసినవి దొరకటం కష్టం కాబట్టే పాలను కొన్నాళ్ళవరకు చెడిపోకుండా వుండేటట్లు దానిలోని నీటిసంతా తీసేసి, పాడరుగాచేసి, అందులోకి కావలసిన ఇతర కొవ్వు

సంచదార పదార్థాలను కలిపి నీలువేసిన డబ్బాలలో దూర ప్రదేశాలలోనుండి తమ తమ అవసరాలనుబట్టి తెప్పించుకొని వాడుతారు కాని యిలాంటి డబ్బాపాలను తయారుచేసి అమ్మే కంపెనీ వ్యాపారస్థులు వారి సరకు విరివిగా ఖర్చు కావడానికి దినపత్రికలలోను కరపత్రికలలోను యింకా యితరవిధాలుగాను ప్రకటించి డబ్బాలు వాయిస్తారు కాని స్వచ్ఛమైన ఆవుపాలుగాని, గేదెపాలుగాని దొరకేటవ్వకుండా డబ్బా పాలను వాడటం అనవసరం

కొందరు ఆవుపాలనుగాని గేదెపాలనుగాని వాడేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తీసుకొనడం కష్టం ఏమరుపాటున నీరు తక్కువో యెక్కువో అయితే బిడ్డకు ప్లం గదా! ఈ కష్టమంతా యెందుకు! డబ్బా పాలు వాడితే సరిపోతుంద"ని చాలా చురుకైనగా మాట్లాడుతారు కాని వారి అనుభవంలోనే డబ్బాపాలు వాడేటప్పుడ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల్ని గురించి (అంటే, యెన్ని చెంచాలు పొడరు వేయాలో? చల్లని నీళ్లలో కలపాలా? వేడినీళ్లు ఉపయోగించాలా? ఎన్ని నీళ్లుకలపాలి? అది వుండలు కట్టకుండా చూచుకోవడం యెట్లా? అన్న విషయాల్లో) వారు వడే అవస్థలుచూస్తే యిలా యెవరూ వాదించరు

పోతపాలు పోసే విధానం పోతపాలు తాగించడానికి రబ్బరు పీకలతోవున్న గాజుబుడ్లు ఉపయోగించాలి ఈ గాజు బుడ్లకు రెండు వైపుల పెద్ద మూతలుండాలి అలాంటివి మార్కెట్లో అమ్ముతారు వీటిని బ్రష్ కో నబ్బుపెట్టి శుభ్రంగా కడగటానికిపిలుచుంది

వీటిలో మురికి నిలవడానికి యెలాంటి యిరుకు నలాలు ఉండవు మన యింట్లో సాధారణంగా ఉపయోగించే కొమ్ము చెంబులను శుభ్రంగా కడగడానికి నీలులేదు ఆ ఇరుకులలో సంవత్సరాల తరబడి కీమిపూరితమైన మురికి పదార్థం కూడుకొని వుంటుంది వాటితో పాలుగాని నీళ్లుగాని పట్టిస్తే ఆ బిడ్డకు జబ్బులరాకమా? అలాటి కొమ్ము చెంబు తో తాగి వుంటే బిడ్డలకు జబ్బులు రాకన్నాయంటే అది ఆ బిడ్డల శక్తికి నిదర్శనం సామాన్యంగా ఆ చెంబులలో వానన లేని కొమ్ములే వుండవు!

గాజుబుడ్లను ఉపయోగించేటప్పుడు కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ప్రతినారి పాలిచ్చిన వెంటనే ఉపేక్షచేయక ఆ బుడ్డిని శుభ్రంగా కడగాలి పీకలనుగూడా తీసి బాగాకడగాలి అటు తరువాత వాటిని (పీకలను బుడ్డిని) నలనలకాగే నీటిలో 10, 15 మిమాలు ఉడకబెట్టిన తరువాత తీసువేసి మురికి తగలనియకుండా వుంచాలి గమనిక ఈ బుడ్డిని నలనల కాగుతున్న నీటిలో ఒక్కసారిగా వడేస్తే పెళ్ళుమని విరిగిపోవచ్చు కాబట్టి చన్నీళ్ళలోవేసి నలనలకాగేవరకు ఆ నీటిని వేడిచేస్తే విరగదు ఈ విషయంలో యేమాత్రము అశ్రద్ధచేసరా జబ్బువస్తుంది ఆ తరువాత నెలలతరబడి మందులు వాడవలసి వస్తుంది!

బిడ్డయేడ్పు — బిడ్డకు యేమి కావలసి వచ్చినా, యేడ్పు మూలంగానే తెలియజేసుకోవాలిగదా అలాంటిప్పుడు బిడ్డ ఎందుకు ఏడుస్తున్నదో తెలుసుకోవడానికి తల్లి ప్రయత్నించాలి తరువాత యేమిచేయాలి అది

చేయాలి కాని ఎప్పుడు యెట్సినా, ఆహారం కొరకు ఏకస్తూన్నట్లు అనకోరాదు ఆహారం సకాలంలో యిస్తూవుంటే, అత కి యేడవడం అనేది జరగదు బిడ్డ ఏస్సినప్పుడల్లా కారణం తెలుసుకోవడానికి ఒక లేక పాలివ్వడం అలవాటైపోయి వుంటుంది అది చాలా పొరబాటు ఈవిధంగా చేస్తే బిడ్డ యెప్పు మానదు సరికదా! బిడ్డ జీర్ణమండలం కూడా సరిగా పనిచేయటం మానివేసి బిడ్డకు జబ్బువస్తుంది ఒక్కొక్కప్పుడు అజీర్ణంచేసి కడుపునొప్పి వల్ల యేడవవచ్చు అప్పుడకూడా పాలిచ్చి యెప్పు మానించడానికి ప్రయత్నిస్తారు ఆకలికే యేడుస్తూందనుకొని, బిడ్డ తాగకపోయినా, ముక్కుపట్టుకొని పాలుపోస్తారు!

ఎండకాలంలో ఉక్కుబెట్టి గాలిలేక బిడ్డ యేడ్వవచ్చు అప్పుడు చల్లని ప్రదేశంలో పడుకోపెట్టి, వీసరితే నిద్రపోతారు ఒక్కొక్కప్పుడు చలివేసి యేడవవచ్చు చీమ, దోమ యేదైనా కుట్టితే యేడుస్తారు ఉచ్చిపోసి బట్ట తడుపుకొంటే ఒంటికి చల్లగాలి తగిలి యేడుస్తారు దొడ్డికొనే యేడుస్తారు వీటిని గ్రహించే శక్తిని తల్లి అలవాటుచేసుకోవాలి ఆ యెప్పులోనే రకరకాలు వుంటాయి శ్రద్ధతో పరీక్షిస్తే కొన్నాళ్ళకు శిశువు యొక్క యేడ్పుభావమును పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవచ్చు

చర్మంయొక్క పరిశుభ్రత, స్నానం — బిడ్డయొక్క చర్మం పరిశుభ్రంగా వుంచడం చాలా అవసరం రోజూ స్నానం చేయించాలి నూనెతో తోమి, ఎండితో తోమి, కడగాలి స్నానానికి ఉపయోగించే నీళ్లు గోరువెచ్చగా వుంటే చాలు మన ముస

లమ్మలు బాగా వేడినీళ్లు ఉపయోగిస్తారు ఇది తప్పు స్నానంచేయించేటప్పుడు గాలి సోకకుండా, తలుపులు మూసిన గదిలో చేయించాలి బాగా తుడిచిన తరువాతనే బయటికి తీసుకొనిరావాలి ముడతలు వున్న చోట్ల (అంటే వేళ్ళనందులు, గజ్జలు చంకలు అనసం, చెవులు) వీటినిన్నింటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రపరచాలి నూనె పట్టించేటప్పుడు ఈచోట్ల బాగా వేసి తోమడం మంచిది ఎండి వేసి రుద్దితరువాత శుభ్రంగా కడిగి నీళ్లు పోయాలి తరువాత బాగా తుడవాలి ముడతలు వున్నచోట్ల పొడరువేయటం గూడా మంచిదే కాని మొహానికి పొడరు అవసరంలేదు!

ఈప్రదేశములోనే చెమట యెక్కువగా పడుతుంది మురికి చేరడానికి అవకాశం యెక్కువగా వుంటుంది, వుంట్లు త్వరగా పడతాయి ఈచోట్ల ఒకసారి వుండువస్తే మానడం చాలా కష్టం కాబట్టి వుంట్లు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తపడటమే మంచిది

సామాన్యముగా పసుల్లలకు నన్ను సన్నని పొక్కులు, చెమటకాయలు, తేమ యెండ వల్ల వచ్చే దద్దురులు ఇతర చర్మవ్యాధులు, త్వరగా వస్తాయి కొంతమంది లావైన ఎల్లలకు విరేచన మైనప్పుడు మూత్రం పోయినప్పుడు చెమట ఎక్కువైనప్పుడు తగుజాగ్రత్త వహించి శుభ్రపరచకపోతే ఆ సలాలు పానపోతాయి వీటి కన్నీటికీ చందనాదితైలం పూయటం మంచిది ఇది దొరక్కపోతే, మంచి గంధం, వేపగంధం కలిపి రాయాలి

దుస్తులు — మన దేశంలో చలికాలంలో తప్పు సామ్యంగా ఎక్కువదుస్తులు అనవ

సరం కాని, నాజాకు ముదిరి కొందరు రక
రకాల దుస్తులు ఒకదానిమీద ఒకటి వేస్తుం
టారు! ఇలాదుస్తులు వేసే చుట్టడంవల్ల తలులు
ఇంకా యితరులు యెంత సంతోషపడ్డా
వనులలు మాత్రం అవస్థపడతారు కొన్నా
ళ్ళకు అలవాటై దుస్తులు వేసనప్పుడు ఏడవటం
చూసి వేస్తారు కాని మొట్టమొదట బిడ్డలకు
దుస్తులు వేసుకోవడం అంటే వచ్చే వాటిని
తీసేవేసరకు యేడుస్తారు దుస్తులవల్ల నుఖం
వుంటే వాళ్లు యేడవవలసిన అవసరం లేదు
గదా! చలియెక్కువైతే వెచ్చగా కప్పేవరకు
యేడుస్తారు సామాన్యంగా బిడ్డలకు చెమట
కాయలు సులభంగా వ్రాయి ఇవి యెక్కువ
దుస్తులు వేయడంవల్ల ఉష్ణం వచ్చి దాని
మూలంగా బయలుదేరుతాయి ఇలా తీసి
వచ్చినప్పుడు దుస్తులు దీసేసే గాలి బాగా

తగిలేటట్టు చూడాలి

సామాన్యంగా సాయంత్రంపూట గాలి బాగా
వుంటే సన్నని చొక్కా తొడగవచ్చు చలి
కాలంలో నూలుగుడ్డలైనా పూలుగుడ్డలైనా
వేయాలి

ఎప్పుడైనా బిడ్డను ఒకచోటనుంచి ఇంకొక
చోటికి లేదా ఒకగదిలోనుంచి ఇంకొక గది
లోకి తీసుకుపోయేటప్పుడు కప్ప తీసుకొని
పోవాలి

పళ్లు — ఆరు నెలలైన తరువాత బిడ్డకు పళ్లు
రావడం ప్రారంభమవుతాయి తల్లికిగాని,
బిడ్డకుగాని కాల్షియం (సున్నం - ఖనిజాలు)
తక్కువైతే ఆలస్యమవుతుంది సామా
న్యంగా పళ్లు వచ్చేటపుడల్లా బిడ్డకు విరేచ
నాలు అవుతాయి కొందరికి జ్వరంకూడా
వస్తుంది

రెడ్డి బసవడు

కోట శ్రీరాములు

ఒకకోణ సాయంత్రం భవానీపురంలో నడిబొడ్డున
ఉన్న ఊర రావిచెట్టుచుట్టూకట్టి దిమ్మెమీద ఎన్నలూ
పెద్దలూ పరిచేప్పించి ఉన్నాడు అది ఒకచిన్న కృమికిత్తు
లేని భలాగ ఉండి అందులో పంటచెట్లున్నాయ సాలి
కాపు లున్నార శిద్రకమ్మలన్నార బ్రాహ్మణున్నార
వీరందరిలోను వయస్సులోఉండి భయభక్తులు అంత
గాలేని వయస్సు కొడెగాండుగూడా లేకపోలేదు

కొందరు రాచకోయాలు ముచ్చటిస్తున్నారు కొందరు
ఎక్కటివాళ్లు బొనన్నది కాదటానికి కూర్చున్నారు
కృమిమైన చర్మ లేకుండా కొందరు వీరాధిపతులుగా
మాట్లాడుతున్నారు

వారిది పెద్దరహితాంగం పాడిపంటలు గలిగి ఆ ఊరు
శ్రీమహాలక్ష్మితో తాండవిస్తోంది నాగరికత పూరిగా
అక్కరిమించకపోయినా భావలు అందరినీ అవహించి
ఉన్నా ఎన్నెన్నో ప్రసంగాలు చేశారు గతకాలంలో

గిరిపురంలో జరిగిన దుక్కిలెద్దు బల గ్రదర్పనం
మాటలు వచ్చి అందులో తమ గాగ్రమానికి వచ్చిన
ఖ్యాతిని పొగుడుకుంటూ ఏమైనాచే మాడేప్పు మన
శువుల్ని గెలిపించి అబంగారుతకం తామీ కైవసం
చేసుకతిరాలని తీర్మానించుకున్నారు.

సమదూరు వీరయ్యగారి కొడుకు పాతమణేదార్ తెంక
య్యగారితో అదిగో! అవ్వే గొల్లబోయ్యతో యినాగో
పొగ్గిద్దన పెత్తందారు గారిదగరకు వెళ్లి ఎడ్లజతలు అమ్మ
కొనకి ఉంటే చెప్పండి నేను ఎడ్లను ఖరీదు చెయ్య
టానికి వచ్చినవాటట్లు ఇంకా ఎక్కడైనా గిత్తలుంటే
కూడా చెప్పండివాటట్లు ఎచ్చిచుండావాడు! అవ్వే
బోడేనా

అ!

అపందెం కొట్టిన జతనిమ్మ పే బాగుండేదే అయితే
వన్నాట్లు

అయన వీళ్ళని చూచి వచ్చుకొని అమృతానికి వస్తే అట్టనే కలుగుచేస్తానన్న వెళ్ళండి అన్నట్టు వారి కమఠ గాళ్ళు వీళ్ళతో రణిచూచి ఒకటేనవ్వటం 'ఎలా గమృత చేద్దాం' (అని ఒకాయ)

ఓయీ! అబ్బాయిలూ! మిమ్మల్నె యిట్లా రండని ఒకకోడె గాడు ఎలిచాడు

నల్లటిచాయా కండలు తిరిగి మంచి దేహపాటవాన్ని గలిగి అనాగరికులుగా ఉన్నా రిదిగా అయిదరూ వచ్చి అన్న సభ ముగిది నిలిచారు పెద్ద జనులు నేతరు ఎట్లా పెద్దతంపాగాలూ చేతుల్లో మంచి పొన్నలు వేసిన బాబాగరయో చెవులను మంచి రకపురాళ్ళ బావిలీలు ఉన్నై అయిదరూ నిలవటంతో అ భ అంతా అటు తిరిగిపోయింది

ఒకరు— మీ దేశికు?

మాది నైజాం రెడ్డి ల్లి అడవి మవ్యం

యింకోకరు— ఏం పనిమీద వచ్చారు?

రకపుల్ని కొనుక్క-పోదామని వచ్చాం

మరొకరు— దున్నకురల్ని ముసిలిగే చెల్లీ చేరం చేసుకునేందుకు వచ్చారా?

అట్టి కొ టాం - మంచి ఎడ్లజతల్ని గిత్తల్ని కూడా కొంటాం?

ఎడ్లజతల్ని కొంటారుగా! ఎన్ని జతలు నాయనా!

జతలు చూచి మాట్లాడుకుందాం మీదగర అమృతానికి ఉన్నయ్యా?

ఒకరు— పొద్దున పెత్తిందారియింటికి వెళ్ళిందిమీరేనా? ఔన దీబాబా!

యింకోకరు— వారేమన్నార? వారిదగరం చెప్ప జతలు కూడా వున్నయి

ముందు ఊళ్ళోనిచారిం చుకొని తరువాత తమ దగరకు రమ్మన్నార

కుర్రవాళ్ళల్లో నాయకుడుగా ఉన్న రమణయ్య వెలు కారంచేస్తూ చూడు! నాయనా మీక కాలవేసినన్ని ఎత్తువుల్ని ఈ ఊళ్ళో చూచిపెడతాంగాని దారిబత్రాలు మీదగరవుంటే సరేరే లేకపోతే ఎట్లాగైనా పొగు చేసుకోండి మీకుమట్టపొగాకు మా బావగారు యిస్తారు అడేయిల్లు అన్నాడు అ దరు నవ్వురు అవచ్చిన యిద్దరిలో చిన్నవాడు మా ఖం చిట్టిండుకుని మీకంటి దాత లెనకోటిగ్గెరులు ప మ వుల్ని తోలి పెట్టి పొగాకుయిచ్చుంటే దారిబత్రం యిచ్చేదొరలు దొరకక

పోతారా? పోనీ చిచ్చమెత్తుతాం అని అంటూ ఉండగా పెద్దారేడు బహుకాంతముఖంతో ఊరుకో వోయ్! నాయనా! అతడు చిన్నవాడులెండి! పెద్దల ఎదుట బాబాల్లో తలయెత్తి మాట్లాడటం యింకా గేల్విన వాడు కాదులెండి అని అంటుండగా ఒకరు— అదిగో! రమణయ్య! మీ సమస్య యింటికి వెళుతున్నాయి

అందులో ఏమైనా నవ్వుతయ్యేమో చూచుకొమ్మన మన్నాడు

రమణయ్యగారు వ్యూతూ మందు వీళ్ళని దోచటం చూచుకొనీ పాం

నైజాం పెద్దారేడు కాంత గా అన్నేనా! మనపశువులు వాటిల్లో వేటి నైనా వదలుతారా? ఏమిటి?

ఒకరు— చేరం రొఖమా! అరనా!

నైజాం— ఎట్లాగైనా సరే మీదయ

యింకోకరు— ఎన్ని జతలు కావాలో అసలు ఊహ ఉందా!

నైజాం— వాటి నిలబెట్టండి చూచుక చెప్పుతాం సభికుడు— నీకు ఎడ్ల రీక్షేనా! యింకా ఏమైనా తెలుసా!

నైజాం— అక్కసరితే తెలుసు మందు మీ ఎడ్లమాట చెప్పండి మీరెరగని గుర్రాల గొడవ మీకెందుకు?

సభికుడు— ఓయీబా! చాలావరకుం చేరమణయ్య! ను వుల్ని నిలబెట్టా ఆరీక్షేమిటో చేయద్దాం

రమణయ్య వ్యూతూ పత వుల్ని మంద వేయించాడు నైజాం వారిద్దరూ 2 జతల ఎడ్లనూ జతగిత్తల్ని ఒకగిత్త

దూడని 2 అవుల్ని క్ర-కుమల్పించి బాబూ! ఈ తొమ్మిది జీవాల్ని ఎంచుకున్నాం చేరంచె ఎమన్నార

సభికుడు— (హాస్యంగా) మనలో మనకమిటిగాని ఎదోయిచ్చి తోలుకువెళుదురూ చేరాలేమిటి!

నైజాం— మరీ అంత దగ్గరులం కాదులెండి ఖరీదు చెప్పండి నచ్చితే కొంటామ్

సభికుడు— మీదగర ఏమాత్ర డబ్బుందో చెప్పు మును మనం ఎంతదించుకొని చేరమాడదాం చివరకు అయన పీటన్నిటికి కలిపి ఏవందరూపాయిలొ యియ్య మంటే భికిలించి పోవాలి నీవస్తుంది అన్నాడు

సభంతా నవ్వురుగాని మజేదారుమాత్రం కోపించాడు నైజాంకుర్రాడు— ఏమంత గడుసుతనంగా మాట్లాడు తున్నార దారిబత్ర చూచుకుంటే పశువుల్ని తోలి పెడతామన్నారగా యిదేన ఎతుబాదీ అన్నాడు

సభికుడు — ఊగకోవోయో! పుశుగుడా! అడవి
మాటలు రానియ్యకవరీ!

నైజాంపెద్ద — ఎదు అడవిలో వున్నవాడు కాట్టి
అమాట వస్తే తమకు ట్టణవా లుగా! నూటి
మాటలుమాట్లాడండి ఈపనుపుల్ని ఎ తకువదుల్తాకో
చెప్పవేయండి

రమణయ్య — నీవెంతయాయగలవు?

నైజాం — అది అన్యాయం మీరు యంతటంటే నామో
జను బట్టికొంటాం

రమణయ్య — (వెటకారంగా) అట్లాగైతే సరేగాని
మొత్తానికి నూటదారు రూపాయిలు యియ్య
గ వూ?

నైజాం — గ బూ! యింటిపెత్తనం నీదేనా! యింక
ఎవరినైనా యింపాలా!

రమణయ్య — అదంతా నీకే రుకోయో ఇవి ఎంత
అన్నావు నీనింతఅన్నా చేతనైతే యింత యిస్తా
ననూ లేకపోతే తోకముడు

నైజాం — (కోపంతో) అయితేమధ్యవర్తలను చూడు
వేరం ఖచ్చితం చేస్తాం

రమణయ్య — మీరందరూ మధ్యవర్తలుగారూ! పెద్దమను
ష్యులు కానివారిక్కడ లేరు మజేదార్ వెంకయ్య
అందుకుని ఇదిగో రమణయ్య! వాళ్ళు నిక్కచ్చిగ
మాట్లాడుతుంటే నవ్వు తమోసగా మాట్లాడ
తావో! యిప్పుడైనా ఆమ్మేవుంటే అమ్మతానని
చెప్ప తరువాత అని కోపించాడు

రమణయ్య — కాదుమామా! లేకపోలేవీళ్ళడగల
కాకపోతే నేనుచెప్పటం మరి నవ్వుచెప్ప

నైజాం చిన్నవాడు — అచచ్చేదేమిటో తన్నగా చెప్ప
నీవన్నట్లు మా అడవివార్షకు అకీకలూ కాకబూ
నత్తురు మంటలూ తెలియవు నూటిగా మాట్లాడు
తక్కిరి చిక్కిరి మాట్లాడక వేడుక మాటలు
మాట్లాడుతావేం-

అందరూ నవ్వారు

రమణయ్య — ఆధికప) సంగం చెయ్యక-దుప్పలు వేరా
నికి వచ్చారా! ఎడతెలియనివారు వచ్చారా! చెప్పండి

నైజాం — ఊరికే తోచింది మాట్లాడక ఈ తొమ్మిది
జీవాల్ని ఎంతకిస్తావో చెప్ప నీపెత్తనంకంటే-
లేకపోతే మనెయ్య దున్నలమాట తరువాత

రమణయ్య - (వృత్తి తెచ్చుచుకుంటూ) సరే రు1500/లు
యిస్తే వస్తానన్నాడు యికా వేరం లేదన్నాడు
నైజాం — ఖాయంగా మాట్లాడుతున్నావా! మళ్ళీ
తవార వస్తుందా! మజేదారు యింకొక పెద్ద
కావూ! ఏం రమణయ్య సమాధానం ఏం చెప్పు
తావఅన్నాడు

రమణయ్య — తెల్లబోతూ అ! ఖాయమే వెంటనే
కార్న యియ్యలి వాయిదా యియ్యనన్నాడు
నైజామారకుడు - మజేదార్ గారూ! వేరం ఖాయం
చేసుకున్నాం పైకానికి గడుపు అవసరంలేదు దారి
కాగిత వ్రాయించండి ఎవరినైనామలిపింది మీరు
మధ్యవర్తలుగా యింపండి అన్నాడు

డబ్బేదీమరీ! అని రమణయ్య నత్తురు త్తురు మన్నాడు
నైజాం అడవేలేకపోతే యిక్కడ దీ! బాబూ
అంటూ మొదలగా టీసి 100 పైగా కానులు మజే
దారు మదర పోగేసి ఎంచుకున్నారు సభ తా విస్తృ
యం పొందింది రెండవనైజామ కర్రవాడు తన
పుల్ని మదవేసి విలిపాడు రమణయ్య క్షంభించి
కూర్చున్నాడు సభికుడు రమణయ్య తండ్రికి కబురం
పాడు నైజామారకు ఏమి యోజన లేదు వేరం
జగిరియింది లెక్కగట్టుకుని ఈ నవరకులు టీసు
కోం లెకపోతే పైకిం యిస్తామన్నారు.

రమణయ్యత ద్రి మాదావిడిగావచ్చి ఏమిటి! ల్లకాయ
వేమలు అవలంబించిపులేకుండావచ్చేదేపని ఏమిలోకం
అనికొడుకునిమందలిస్తున్నాడు మజేదార్ గారుబాబాయి
మనవాడుఎచ్చాపాడోచేకొడుఇంతవరక వస్తుందనుకోలే
యిక ఏమిలాభం లేదన్నాడు రమణయ్య లేచివెళ్ళాడు
తండ్రి యిదేమిటానాయనా! ఇటిగొడ్డరి బజారులో
వేలం వేసినట్లు చేకావేరా అనిచేకావేరానాడు నైజాం
వారిని మీరెవరుబాబు! అంటూ సాయిలా పాయిలా
ప్రారంభించాడు ఆ భిక్షులందరూ ఒక ఆరగంటలో
ఎన్నడూ అనుకోనికార్యం జరిగిందని అక్కర్లుపోయి
మనీ నాత మాణిక్యాలాగావున్న అనైజాంవారిని విస్తృ
యంతో చూచారు మజేదార్ వారిని పరామర్శచేసి
పుట్టుకలోనొత్తరాలు అడిగాడు నైజామచిన్నవాడు
మికత్తున్నీ ఎందుకూ మేముఅడవివార్షమ మోతో
మిక దుకా అని రుసుకులాడాడు నైజాయన చిన్న
వాడిని మందలిస్తూ ఉడుకురక్తం యిట్లాగే ఉంటుంది
యితడు నాకొడుకు అడ్డుపెట్టి నన్ను రామిచ్చెడి అం
టారు మేమూ మికట్టువారమే వందనంతర్కరాం

పైగా మాతాతలు నైశాముశెల్లి నేత్యంచేసుకుని నైశాం యిలా కా కొంత అడవి అత్తభూమి సంపాదించారు మేము దానిని నేత్యంచేసుకుంటూ బ్రతుకు తున్నాం ఏదోఒక్క రైతులం మొన్న వేం లిగో గత్త రువు వచ్చి పశువులు చాలా నష్టమొస్తే నీవాళ్ళమీద అధారపడకుండా స్వయంగా వచ్చి మనశైవు మాకుర్ర వాడికి చూంచి పశువుల్ని ఖరీదుచేసి పోదామని వచ్చాము

భీమపురపు మునసబుగారు వారోశువుల్ని యికా కొంతమందరూ మాఅడవికి పులికి తోలుతుఉంటారు మొన్న రావటం వారిదగరకీ వచ్చి కొన్ని శువుల్ని కొని వారి రంగా ఉంచితోడారువచ్చాం ఈపశువులకుమాడ దోవకాకితం యిప్పించండి అన్నాడు

రమణయ్యతండ్రి విగలాడుతూ కుర్రవాడిమాటలు ఖాయంచేయవలసిందేగా పరిస్థితులు గూడా విచారించండి అన్నాడు మజేదారు బాబాయ్ మన వాళ్ళవి కర్రమాటలుగా సాగలా పెంకెతనానికి పోయి ప్లితం జరిగింది అయినామియిష్టం ని ఊరుకున్నాడు రెడ్డి నెమ్మదిగా తమమాట బ్రతింపుతో బతిన ధరకంటే ఎక్కువగానెపెట్టారు కాదు ఎవరన్నా అంటే ముదరాయిస్తాను అది చూచుకొండి కాని శువుల్ని మాత్రం వడ మని వాటిని ఒకటికటిగా పరకాయించి చూచాడు ఒక ఏడాది వయసు కోడెమాడ రుగున వచ్చి రెడ్డిపక్కన లవ శింది రవణవృత్తి డి రా నాయనా అని పిలిచాడు కోడెమాడ రెడ్డిమఖంక చూచింది రెడ్డిగారిమాపులు కోడెమ ఖంకని నిలిచిస్తే అయవచేతులు మోరగీకనై ముఖం ముఖాన్ని చుద్దు పెట్టుకుంది కోడెపొంగి వ్యవధరాట్లాగా పొంగి రెడ్డినానుకొని నుంచుంది రెడ్డిగారు రతం దొరికిందన్నాడు రమణయ్యతండ్రి దాన్ని నేను కని పండి చుకున్నాడు దాన్ని నాకు వరుసుదూ అని కోరాడు నేను అఫలాన్ని నడ్వినియోగంచేస్తా నీకు పుణ్యమేగా అన్నాడు యద్దరూ సఖ్యుడూరు ఊరివారంతా ఏప్రులులో ఏపామందో తెలియమగదా అనుకున్నారు కొంటేబుర్రల సిగ్గుపడి పోయారు

అఊరివారు రెడ్డిగారికి అసంతృప్తిగా ఉన్న భజన మందిరం చూపిస్తే దానికి కావలసినంత కలపా వాసం యిస్తానని వాద్దాననుచేసి ఎన్నోస్తే అప్పుడు బల్లతో తోలి పెడతానన్నాడు ఊరివారు మెప్పుకున్నారరు తండ్రి కోడుకులు వారి కలవ వ్రుచ్చుకున్నారు.

భీమపురం కరణం నరసింహారావు తులు మనబు శెంకటరత్నం ాయుడు ఈశ్వరయలూ అశ్వత్థ గా ఉంటారు రామిరెడ్డి ఈ ఊరిభూమి మా రిచయం మునసబుగారిదొడ్లో మంద నేసుకున్న పశువుల్ని తోలు కుని తమ గ్రామం చేరుకోటానికి సప్తమి సోమవారం లగ్నం పెట్టుకున్నాడు రామిరెడ్డి

కొంతకాలంకితం రెడ్డిగారి మాతురు గ్రామాపీడతో బాధపడుతూ ఉంటే నరసింహారావుంతులు మ్య లో రెడ్డిగారి యింటివద్దయుం గ్రామాజించేసి రక్షయిచ్చి బాగుచేతారు రెడ్డి చాల సంతోషించారు కరణంగారు అ జపాలకు అన్నకాంతి యిప్పుడు చెయ్యమని కోరాడు రెడ్డి నాకు ద్యలోపం ఎక్కడాయుండదు అన్నివర్ణాలకు సమారాధన ఏర్పాటు చెయ్యండని డబ్బు యిచ్చాడు మనబు కరణాలూ యికా ఊరివారు డుంకట్టి పెద్ద గ్రామత్నం చేతారు సలహా సంపత్తులో శెంకటరత్నం నాయుడుగారు మంచి ముషర యిన వ్యక్తి కరణంగారు అంతవాడైనా నాయుడు గార్ని చూసుకుంటూ పోతాడు

సంతర్పణ సలు జరుగుతున్న కరణంగారు భార్యతో ఏవో గుడగుడలూంతోషంతో బయటవచ్చికుర్చు న్నాడు అప్పుడే మున బుగారు ఏదో సంప్రంభకు తచ్చాడు కరణంంతోషపడతూ రత్నం మన వల్లయి కో పెట్టుకుట్టారు విన్నావాఅని చెవిలో గి ణిగాడు నాయుడుగారు నవ్వుతూ కానియ్యండి బాబు అది మన బా నయ్యలకి ఉపయనంనాడు నేర్పిన విద్యేగా ఇరతసమర్పించుకుంటున్న రెడ్డిబాబు మంచి అబోతుని వెయ్యలేడూ! అదినేగి మంచి మంత్రంగం చేస్తారయ్యా! యికాచూస్తానే కాని అకోరికమాడా శెళ్ళిలెట్టూ మాకు నోరు తెరిచి అడగట చేతరారు గాని కనేకోడలుంటే వద్దనే అత్త ఉంటుందా! అది నీచేత కావటలేదేమనని బెంగగాని అని నొక్కాడు రామిరెడ్డికి లత్మారెడ్డికి ఫలహారం పెడుతూ కరణం భార్య అన్నయ్యా! మీబామా ఈ ఊరివారు మిమ్మల్ని కోరి ఒక అబోతుమాడని రేపు అమ్మవయిస్తా మనుకుంటున్నారే మీరు విన్నారా! అంది రెడ్డిగారునవ్వుతూ అమ్మాయిగారు! పంతులుగారు అనటానికి భిడియడు తున్నారేమీ అట్లాగే వారి చిత్రావ సారమే చేయి ద్దామనండి అన్నాడు అయ్యా! అన్నా! మీబావ గారికి భిడియమంటూఉందా! అట్లాగైతే కరిణిం ఎట్లా

నడస్తుంది యిక్కర్ని ఎట్లు దున్ను ౦౧ తండ్రి కొడుకు నవ్వుతున్నార

మర్నాడు ఫల్యాన్లు అయింది కరణంగారు భవాలి పురపురములయ్యగారివద్ద కొన్న దూపనివదలంటాడు రెడ్డి అతిశయింపడం మంచిలని జాబాది జ్ఞానం ఒకటి యిటువలదిదొరుకుతుంది నాన శుభాం దాయం తెలుసుగనుక ఇట్లు చెప్తున్నా ఎదిదేవతాదూర రమణయ్యగారికియిచ్చినప్పంతు ఈ ఒక్కదూడచేస్తుంది ఇది నాదొడ్డితోంటే చాలననిమురికా న్నాడు మీరన్నటువాన్ని దేవదూతిగానేమాత్రామంలాతిరగనియ్యది మాకు సూత్రం దేవుడవలెందుకు! అన్నాడు వె కలరత్నం నాయకుడు అందుకుని రెడ్డిబాబూ! మా కరణంగారు కట్టిదర్పరాజంటివాడ పాంమాయగపు అయ్యగారికిచ్చి చాడంటే వృథాకా ఎం నేరితివగమా చూడలా అదాని వె కక్షేత్రయ్యగారికి చిరువారసీ యిస్తుంది అన్నాడు రెడ్డిగారు వ్వి తప్పదూ! అవశ్యం అట్లాగేకాలియ్యది వైవకార్యమేగా మీరుచెయ్యమనేది దానిపర్చుటకూడా చేయి చందన్నార మరుసటిరోజు ఊరతా అంతరించారు శ్రీరామ కల్యాణంచేశారు భజనలూ ఊరేగింపులూ జరిపారు ఎక్కడమాదినా రెడ్డిగారి ఈవినిమెచ్చారు

12 గంటలకు అబోతునువేస్తున్నారు ముత్రయనల దూకుకి కార్మకు పనులూ నారాణి పెట్టి పెట్టికొడుకు లాగా మంటములలో అనుకోచ్చారు రెడ్డిగారు అదూడపవట లబ్ధిదారు కరణంపై హంగువేస్తున్నారు మనలు అక్కడి ఏర్పాటులు చేస్తున్నాడు మేళగాళ్లు బ్రహ్మదంగా మోయిస్తున్నారు పురోహితుడు మేళాలను అంచించి కల్ప చేసి అదూడను గంబోధించి “ఓ! వ్యవధాతో! దేవప్రావృణధర్మ మాన్యాలు షీస్తు బందేవుడవై శస్త్రంతానాన్ని గని మాపాలిట నందిశ్వరుడవై మాధుమర్ని పండించి మాపాడింటర్ని బీచాబిక్కిరి కంపెట్టి యధేచ్ఛావని హారా! అని క్రభోధించాడు కరణంఅదానిడిగా మంటంలా కెవ్వి రెడ్డిబసవేశ్వరుడని నామకరణ చెయ్యడని పురోహితుని హెచ్చరించాడు ముగసలుమెచ్చుకున్నాడు అదూడ రెడ్డిమఖ మంచి రంకవేసింది రెడ్డి సంతోషంతో కళ్లలో నీళ్లునించుకుని దూడను ద్రవీణం చేసి హరియిచ్చి బసవా! అని దూడకుఖం మద్దు పెట్టుకున్నాడు అదూడరెడ్డికపోలానాంది రెడ్డిగారు కరణంధర్మను పిలిచి అమ్మా! ఎటువైపునీళ్లునీసార

పూయండి అనిచెప్ప మున్నగు దొడ్డితోలారు అన్ని వరాలకూ స్త్రామాధాదేశాదురెడ్డిగారు ల క్రింద దొరింది చినలు పెద్దలయినారు పెల్లు వృక్షలెగారు చిన్నబందకు పెద్దబందకు అయినాడ అన్నాడే గాన అతని మూపురం తొలుతుంటే గ గడ్డోలు ఊగుతుంటే ఆ తీర్చిన అఖంపెత్తుకుని బజారమ్మటి క్షుంపే ఊరివారు ముచ్చటతార ఎ గ గారు భయం అయ్యు రెక్కతార

రోజులో ఒకపర్యాయం కరణంగారి మంగిలివాటిలోకి వచ్చినిలుస్తాడు వదేవుడ ఆ ణ భార్య చాటలో కవుడూ తె గ ి వేసి అన్నం తానువచ్చిన గంగతి అమె తొ డలలో ఉడి గునించకపోలే అంబా అగి ఒక లు లస్తాడు అయ్య నాయనా! నానలను ఎపోనూ నవ్వున్న స గ తేమాడలేదురా సవా! అంటూ గబి లాడిగతుంది రాత్రిమన బ్బు దొడ్డి సచేసుంది

ఒకనాడు పురుగోడ మట్టుకండిల గుండి బసవడు పడి పోయాడని మనగబ్బుతమా తన లాడేలప్పటికి అయన భార్య అన దేశ్వరడికి వచ్చి సుటాభిషేకముక్కుకుని వెంకటేశ్వరుకి మడుపుకట్టింది కరణం భార్య నూర్యభగవానుడికి ప్రాంకి ఎడ చెయ్యమీరు కట్టుకుంది తరువాత మ్రొక్కులు చెల్లించాడు

ఒక అవువెండి డి పాడుగూరు అబోతు భీమపుం వచ్చింది ఒక అసామి డిఎడ్లు అమాంతం పాడింది ఇంకొకదొడ్డి కిజేసిఉన్నగిత్తు పొంచింది ఊరి వారు దీనింగతి టాగని అలోచిస్తున్నారు రెడ్డిబసవడు ఊరి డిబాడ్లునని డి పెద్దఅంకెట్టి యిట్లా ఊరివధ్యలోకి వచ్చిని ఒడు అట్ట గిట్టలేల రాచి పవలోచేంది అవచ్చి అబోతు ఎట్లా పోయిందో ఎవరికి తెలియదట

ఒకరోజున మంచి పైరువేసిన పొలంవధ్యలో దిగి ఉన్నాడు రెడ్డిబసవడు అపాం ము లికామంను చేసుగట్టునని డి ఎం! మాబోడి బీదరైతుల్ని కనిపెట్టకపోలే వల్లనా మేమా ఎట్లా బ్రతకాలన్నాట్ట వెంటనే బసవడు గిరుక్కన వెనక్కి తిరిగి ఒక్క రక్షనా కొరక్కండా దొంకక్కి ఊళ్ళొకి వెళ్ళిపోయిందట

బసవడు ఒక్కసారి పెద్దరైతు చేసుగట్టమ్మటి మేస్తుంటే వాళ్ళ పెద్దకమతగాడు వైనుంచి గడ్డిచూపెత్తుకువస్తూ

అబోతుని అదిరిస్తే కదలకపోయేట్టికి ఓసినీ అబోతు చావా! లేవేం నీయవ్వు అంటూ ఏదో బండ బూతు తిట్టటం ఆదిట్టు విసదినటంతో పెద్ద అంకె వేసి గట్టెక్కి యింకొడుతూ కమతగాడికి ఎర్ర వచ్చింది కాదు మాడలిపోయి నుంచుంటే చంపుతుంటే ని ధియి ది గడ్డిమొపు అక్కడసారేసి సిక్కు బలంచూం ఊళ్ళోపడి పాగెలాలు దక్కించుకున్నాడు బనవడు కూడా వాడి తెంటుపెట్టి అరైతువాళ్ళతో నుంచు నుంచు పిట్టపోతే అరైతు అబోతు ఎందుకొచ్చిందని అలనా పాతనా చేయలేకపోయాడుగాని అకమతగాడు మాత్రం అబోతు ఎదుటబడి ఎరగడట

పశువులకు గత్తెరవచ్చి దొడ్లలో పడిఉంటే బనవడు బయలుదేరి అన్నిదొడ్లలోకి వెళ్ళి శ్రుతిత్యా వాటిని చూచుకొని చివరకు ఊరిమధ్యనున్న కొలువుల మందిరం దగరకువచ్చి ని బడి పోయేదట

శంకటాద్రి ఆఊరు యిల్లంటకం వచ్చాడు 30 ఏక రాలు నేత్యం చేస్తున్నాడు మంచి బతింలా ఉన్నాడు రెండు మాడు పర్యాయాలు బనవడు అతని చేల వెళ్ళు కనపడితే రైలుకట్ట దిగేవరకూ తరిమివచ్చాడు ఎక్కడైనా బనవడు కనిస్తే ధ్వజస్తంభామంచి ఊరకే చేల మీద బడి ఉమ్మడితిండితిని తెగబరిసేందనుకునేవాడు ఒక నాటికిదయం శంకటాద్రికిపదిబిమ్మమీద కుమ్మకీలెలు కొట్టి పాదులకు నిలబెట్టి ఎడబడి కస్తున్నాడు వాళ్ళ గనుమన బనవడు పేస్తోంది శంకటాద్రి కొపంతో తిడుతూ ఆదరించాడు బనవడు యింకొట్టి ఎదురు మొరాయించింది తిడుతూ కర్రతో ఒక చెప్పేకాడు శంకటాద్రిన ందిక్కరుడిలాగామీద కెగబడింది అబోతు కట్టు తెలియని కొపంతో తనచేతిలోఉన్న చేగొడ్డలితో నుదిలపై ఒక పెట్టు పెట్టాడు శంకటాద్రి అధర్మపు గొడ్డలిపెట్టు మెదటికి వచ్చింది ధర్మరక్తంబయికికి చిం దింది బనవడు (అంబా) అనిఒక పెద్దరంకేసి శంకటాద్రి తెంటుండింకట్టూ ముఖం రక్తనీ క్రమయింది శంకటాద్రి పరుగుప్రారంభించాడు యకపరుగే త్రవేసను కున్నాడు వచ్చిపోయి నా ననుకున్నాడు తొందరచిందరతో డోంకలో ఉన్న చిన్న జాబ్బిచెట్టెక్కి వణుకుతూకొమ్మ ల్లోకూర్చున్నాడు బనవడు వచ్చి చెట్టుకింద పరవళ్ళ తొక్కుతూ జాబ్బిని నేలనుట్టంచేయా ని చూస్తోంది నాలుగునాళ్ళలో పడకొట్టగలచేకాని గిలిపోయియున్న ఆ నుదురు ముక్కలయితే యింకేముంది అక్కడకి బన వడిపోవడికి చెట్టు గజగజలాడి పోతోంది శంకటాద్రి

ఎదగుండెతో నోయానాయీలేకుండా ఎన్నడోవచ్చు ననుకున్నాడు వచ్చేపోయేవాళ్ళు పెద్దగు పు చేరారు చివరకు ఊరంతా అక్కడేవేది కథఅంతావినె తెకటాద్రిని తిట్టారు కరణంగారి కవతగాడు ఊర్లోకి రుగ్గి కరణంగారితో బనవడి తల శంకటాద్రిగారు పగలకొట్టాడని చెప్పి వడిచాడు కరణం గందరగోళంగా జాబ్బిదగరకు వచ్చి యిడేనాయనా యిట్టాకొట్టావని రోషంతో శంకటాద్రిని ఆడుగుతు యింకాఎట్లా బ్రతుకుతుందిరాఅని బనవడి దగరకు రాబోయాడు

బనవడు పెద్దబనకొట్టి ఒక పెద్దపొట్టాలలో కొడుకుని వారిం వచ్చే తండ్రిని కొడుకు చూచుకొంటూ! నీకు తెలియదు వాళ్ళ సంగతో నాంగతో తేలేవరకూనేను విడువనునువునాదగరకురాక యింటికిపో అని గద్దించే త్రిరుగా కరణాన్ని దరికిచేరియ్యక వీడిని చెట్టు దిగ నియ్యి ఎండిఎచ్చేస్తా నన్నట్లు రంకెలుపాగ్రంభించి రుద్రమూర్తి అయ్యింది కరణంకూడ దగరకు పోలేక పోయాడు

ఎవరో కరణంగారిభార్యకు మన బనవడితల శంకటాద్రి గలకొట్టి చంపాడని వినిఎంచారు అవృద్ధులూలు అయ్యో! అయ్యో! నాతండ్రిని తలెంగలకొట్టాడూ! యివాళ్ళ ఏమిపపుకోవారా నాయనా అని అడుగుకుంటూ యింత సున్నం-బెలం ఒకగడ్డ తీసుకు బజారు వెంట బడి అమాంతం జాబ్బిదగరకు వచ్చింది కరణం భార్యను వారింది యిప్పుడు దగరకు పోయామంటే నిన్న తొక్కి చంపుతుంది జాగ్రత్త! అన్నాడు అతలి కరణాన్ని నిలూనాచూచి ఏమిటి! యింతప్పుడిమిట్టి పెంచుకున్న నాతండ్రి నన్ను తొక్క చంపుతుందయ్యో! లెండి అడ్డ పస్తే కొడుకుచేతులోనేగా చావా లిసేది అయ్యో అట్లాతలపగిలికంటే ఎట్లాఊతుకున్నారండి అంటూ గబ గబచెట్టు మోటోఉన్న బనవడి దగరకుపోతోంది బన వడు రోషంతోపుంది అమెను ఏమిచేస్తుందోనని అందరూ మాడిలారు

బనవడు అమెనుమాడటంతోనే అంబా అంబా అని అరిచి చెట్టుపైకి చూచి గిట్టుతో నేలగీతూ పెద్ద బుగులు పొగ్ర భించి నువ్వెందుకవచ్చావ్ నేనువీడిని చంపేకి యింటికివస్తానన్నట్లు తల్లి ఎదుట ఎల్లవాడి మారామలాగా అడింది

ఆ తల్లి చెట్టుపై శంకటాద్రినిచూచి నాయనా నిన్నేర చేసేందయ్యో! తోవనుపోయి దోవనువచ్చే తండ్రిగదా

యిట్లాగొడ్డలితో ఎక్కడైనా కొట్టుకుంటారా! చేతులెట్లావచ్చినై అని రా! బ'వా! యివాళ్ ఎంత పాపి రోజురా! అంటూ అబోతు జేవుడు డబ్బిండి పైజన మంతా అవిడను దగరకు వెళ్లడ తో పాడిలితోట్టుకుందని భయపడారు బ'వకు చిరులు కరవ్వుమాని ని బడింది అవిడ చెబ్బుమీదనున్నం బెట్టుకుక్క గుడ్డ కట్టాలని క్రయత్తిస్తుంది ఆబోతు త అందనియ్యకుండా వాడిని తొక్కిచంపలేగాని ఈరక్కం తు వ నియ్యవన్నట్లు తప్పుకుంటుంది

జెంకటాద్రి భార్య గత్తుగెచ్చి అమ్మమ్మ! అయ్యి రక్షించి నాకు సుఖాకు పమా నిలుపెట్టుకుని ఏడిచింది కరణ భార్య ఒవడిని దా యికి అమి ది బ పడు అక్కడనుంచి కదలు

పడమటి పాలంమీద ఉన్న ముసల్బుగారికి ఈ వార్త కేటింది ఒక్క అంగలో జుప్పి దగరకువచ్చాడు దృశ్య చూచాడు కళ్లు చి తనివ్వలెనై జనం ఒత్తుకున్నారు బ పడి కట్టాకి పైనుచి వెనుకలి చువు బారింది నాయుడు శ్రద్ధించి తీక్షణదృక్పాత జమ్మి మీదనున్న జెంకటాద్రి మీద డి పెద్దకట్ట ముతో ఏంబా)వ్వుడా! మా ఊళ్లో బ్రతకటానికి వచ్చి మాత కామయ్య గలగొట్టి ఈ పెళ్ళా వ్రుయి తెంచుకుండానుడనున్నావా! ఇట్లా చిత్రీకృత చెయ్యక పోతే ఎక్కడన్న ఒక తుపాకి తెచ్చి కాల్చక పోయి నావా! క్షణంలో నీకోరిక తీరక పోయిందీ! ఇదేనా గోబ్రాహ్మణులంటూ వదువుకోటం! ఆహాహా! ఏంపుట్టక పుట్టావయ్యా! నోరులేదుగదా అతనున్నావా! ఈ ఘాతుకం వృధాపోతుందనుకున్నావేమో! ఇంతకెప్పుటిన్నతరువాత యిదేం బ్రతకవచ్చింది గోహత్య మొడ గట్టాకో త చావు అట్లాచేకావ్ అని గట్టించి బ'వడికి పదిఅడుగులదూరంలో నుంచుని కరణం భార్యవంక చూచి అక్కయ్య! ఎంత ఎచ్చిల్లకమ్మా అగాయం సున్నంతో పూడుతుందా తల్లీ ఏంచేస్తాం! మనవిడ్డ పరాయి నాడికి మద్దా! అక్కత్తం జరిగిపోయిందనాత ఎ త గోల పెడితే ఏ ఏమిలా భం! డమ్మా యింటికి అని బుజ్జించి బనడీకెత్తుకు సుడిటినిచూచి నీపా) రట్లం మనకు అన్నిచేలండగా యిక్కడి ఏంబంగారం తిండామనివచ్చావు నాయనా! అని కన్నీళ్లుకుడుకుంటూ ఏమిటిచాంగమా యిక్కడ! ధర్మాన్నితట్టు నడిచాడన్నమాట అయినకేయుండరి ఇంతకాలం ధర్మ రూపంగా ఉన్న నీవు జెడవపా)ణంకోం యింత

కార్యణంపట్టి బ్రాహ్మణి చెట్టదిగనియ్యకుండా ఉక్క బెట్టి చంపదలచుకోటం న్యాయమా! డ యిది ఊరు కాదు ఊళ్లో చిన్నా పెద్దా కలిసి ఏంన్యాయంచేసారు అక్కడే తేప్పకుండాం భగవంతు డంటూ తేకపోతేదు గదా! డమ్మా! అని నమదాయించాడు జెంకట రత్నం నాయుడుగారు

చిట్లున్న అమాటలకు జంపూరయం దగ్గించింది బ'వడు ముట్టేనే మీద పెట్టి యిస్సరమని గదిలి ఊరు ముఖయింది ముందు కరణం గారిభార్య వడచింది తరువాత బ'వడు అజె కమునబట్టు తరువాత ఊరు జనం జె కమాది చెట్టుగిగాడు ఊ వారిత్తిట్టుకు రోపం తెచ్చుకుని యిట్లుచేరాడు

ఒ పడు సరాసి గా)మచావడి ముదుకువచ్చి నిల బడింది ంచాయితీవార దయా గూడారు ఊరు ఉమ్మడి సాత్తుకు హరిలిగింది కాబట్టి దానితరపున పృథివాదూ భగ్వాదీయె టునారు ముద్దాయి జెంకటాద్రిగోం జెట్టివాడిని పంపించారు శత్రుతో సమానంగా బాను ంచాయితీ వారిమందర నిలబడటా నికి సిగ డ్దాను విలబబడినందుకు రోష ఊరివారిట్టుకు గోం వచ్చింకె జెళ్లకండా ఉ చానుకున్నాడు

అట్లా నికిరాదు పెద్దమమల్లులు ఒడ్డు లే జెళ్లటం మమ్మాద సబబున దా ఆ భార్య ఏమిటిసబబు వాళ్లకారం అబోతునికొడిలేవా ఎ తోలుకొచ్చి అక్కడను రోబెట్టి చాయితా! పాల పాడుచేస్తోట్టారా! మద్దపెట్టు టారా! మీ చ్చిముండాగోడుకుల చేపలు మీఊళ్లోపాగుతున్న మఊళ్లో అయితే చీల్చి ఎండే నేనాళ్లం ఆన్నాడ జెంకటాద్రి అట్లాగే జెళ్లి కె ఎం డందిభార్య

జెంకటాద్రి గలగ బాబయిందే ప చాయితీవారిమందర నిలిచాడు అనుసరావడంతో అక్కడవైవాళ్లుగలిచేసి అన్యాయదేశంగా తిట్టడంపా)రంభించారు పంచాయితీవారు ఈ అంబోతుని యింత ఆపాయ కరంగా ఎందుకుట్టావని పృశ్నించారు నాచేసు నాశనంచేసి ది ప్పమీద పామలన్న తిని సాతేన్న కర్ర పుచ్చుకొని అదలింపబోయేటప్పుడికి పొడవస్తే భయం తో పా)ణం రక్షించుకునేందుకు గొడ్డలి విగిరాను అది తగిలిందేమోనని అన్నాడు

బసవడు పెద్ద రంకేసి బుగొట్టి జెంకటాద్రి శత్రు చూచింది ఒక పెద్దమనిషి లేది ఈ అబోతు గట్లజెం బడి గనుములు జెంబడి మెయ్యటమేగాని ఎవరి చేత

ల్లాను దిగి పాడుచేసినట్లు మే మెరగిం నీ చేలో దిగి నీ దిబ్బబాది మొక్కలు తిన్నట్లు రుజువుగా ఎవరినైనా పాత్యం చూపస్తావా? అన్నాడు వెంకటాద్రి కొంతో అప్పుడు ఎవ్వరూలేరు అన్నాడు మునసులు తీర్థంతో జోరులేనిదిగా అని నోటికివచ్చినట్లు అబద్ధమాడకు ఇది మాగామింటో వెలిసినప్పటినుండి మామొక్క కొరి తిందని ఒక చైతుగూడా విచారడి గడిమినట్లుగూడా నేను వివలా చివరకు నేటికి నువ్వొకడవు నాటికి వచ్చి పని నోరులేని శవునిగా అబద్ధమాడి దాని తల పగల గొట్టడానికి మాఊరు వచ్చావ్ నీతోటి మానవుడికే యిట్లా జరిగితే నువ్వీపాటికి ఎక్కడకుండాడిరాడివో నిన్నిప్పుడేమిచేస్తే నీ పాప రహితమవుతుందో తెల్పు లన్నాడు

వెంకటాద్రి కొంతో ఏం తెలుస్తారు నాచేలోబడిమేసి నా దిబ్బపాడుచేస్తే నేకాటివగూటనిజమే ఏంచేస్తాలో చేసుకొందని లేచిపోయాడు

కొదరు శిష్యులూ వెంకటాద్రి బాలం దిద్దా తనిఖీ చేసివచ్చి అతని వర్ని అత్యాళిని చెప్పారు చంచా యితవారు అతనిని ఊరివారందరూ ప్రతివిషయంలోనూ బహిష్కరించా ని తీర్పు యిచ్చుకున్నారు అతడు వచ్చాకత్తుడైతే కరువాత మాడ్చామన్నారు

బసవడు కళ్ళనీరు కారుస్తూ మునబుద్ధాలోకి వచ్చింది ఏవోమందులు వేసి కట్టు కట్టారు అనాడు మొదలు బగవతులరక కొరకం మానింది నీరు తాగడం కరణం మున బు భార్యలు వచ్చి చేటతో తెలకేసింది

పెట్టి బ్రతిమాలారు తినదు నోట్లోతోకారు ఉచ్చే నీంది యిట్లా వారం గడిచింది బగవతుల గమింది అందరూ విచారపడుతున్నారు పదునైన దినుసులు జరిగింది బసవడు వటింబిఉండి దేవపశువు పాపయో పువేళం చేసిందని వేదన చెందారు ఏకాదశిరాత్రి అంతాఅని రెండుసార్లు అరచింది నరకంహారావు వెంకటరత్నం నాయుడు వారిభార్యలూ దుఖశూరితస్య దయాల్తో దానిచుట్టూ కూర్చుని ఉండగాఅవ్యధత్రైలి కిడుపుల్లో తలపెట్టి పాపిణివిడిచి అబు బడు శరమ పదింపాడు మరణానికి అడారి అబాంగోపాల కిన్నీరు విడిచారు పెద్ద ఉత్సవంతో ఒక గోట బంతడిం ఖననం చేసి సమాధికట్టారు

వైకాళంలో వెంకటాద్రి భార్య బ్రసవించింది ఆశువు పుడుతూనే ఎవ్వరంకిలాగ కబ్బ చేసి పాపిణి విడిచిం దట వెంకటాద్రి తల్లి నాయనా నీకొంతు అవిష్టం పట్టిందిరా! నీయ్యు నీ వరురా అని ఏడిచింది మరు రంతవరం వల్లీ వెంకటాద్రి భార్యకు కనేరాజు లాచ్చినై అవిడపడుస్తూ తమ అంబోరు దర్శన మిచ్చిం దని తన కల భర్తకు చెప్పింది వెంకటాద్రి ఒంట రిగా పొచ్చుని స్వాత్మాపంతో కుమిలి తన అత్యాన్ని నిందించుకొన్నాడు అతడితల్లి నాయనా! మనకు వరు శుట్టినా ఆ బంతేవుడిపేరు తెలుకొని నా జీ బంతడిని దానమిస్తానని మొక్కించింది సంతానం లిచింది అయినకు 4 మొబవలూ కి అడవి వలు మాత్రం కలి గారు యిది నేను ఒక పెల్లిలో వాటిని చూచి విన్నవరిత్ర

ప్రకృతి చికిత్సాలయ నిర్మాణము

ప్రకృతి చికిత్సాలయము దుగిరాల నుబాను గరము నందు ప్రకృతివైద్యులు శ్రీవెండ్రాళ్ల వ్రండకీ కాత్తుడు యన్ డి గారిచే స్థాపింపబడినది
సానోత్సవసభకు శ్రీజంపాల సంకయ్య చాదరి వి ఎ గారు ఆధ్యక్షతవహించిరి
మచిలీ ట్టణ వాస్తవులు ప్రఖ్యాతచికిత్సకారులు కవిశావికారదులు ప్రకృతిచికిత్సా పరిశోధకాగ్రామమును శ్రీమాజిటి సత్యనారాయణ మల్లిఖార్జునరావు యన్ డి గారు తమ సహజసంతృప్త ప్రకృతిచికిత్సా విధానోపాయ నాది విషయకోసాన్వయ ప్రకృతియనుగా నేతచ్ఛికిత్సాలయమును బాగైరంభించిరి
శ్రీనన్నవనేని శ్రీరాములుగారు ప్రకృతి చికిత్సా యోగము తమ యనభవములగూర్చి ముప్పటి చి
శ్రీసుధీమత్రో ఈ భా ప్ర జంపాల వెంకటస్వామింహమ గారు ప్రకృతి చికిత్సావశ్యకము ఋషికా ప్ర జీవితము గూర్చి ప్రసంగించిరి
ఆధ్యక్షులు ప్రకృతి చికిత్సాలయముతోపాటు యోగవిద్యాశాలను గూడ నడుపవలసిన యవసరముల వివ రించి శ్రీవ్రండకీ కాత్తుడు గారిని ఆకార్యము నిర్వహింపుడని కోరుచు నుపన్యసించిరి
శ్రీప్రకృతి డాక్టరుగారు తమశక్తివం న శేక యోగపాతకాలను శుభపవాదానము చేయుచు వలయు సహ కారము గాగ్రహనమియవలసినదని కోరిరి
ఫలహారతాంబూలాదులతో సభ ముగిం బడెను

గోరుచుట్టు

గోరుచుట్టు కండరములోనుండి మాత్రమే పుట్టునదిగాదు ఇది ఎముకకు సంబంధించిన రోగము దీనిబాధ భరింపరానిదిగా నుండునని ఎల్లరకు తెలిసిన విషయమే దీనికి చికిత్స ఆలస్యమచేయక, తక్షణమే చేయద నది అంశయవైద్యులు ఆపరేషనుకంటె గత్యంతరము లేదందురు సాధారణముగా దీనికి ఎండికట్టుగాని పసరాకులు నూరిగాని పారాయణమునుగాని (పసుపు సున్నము కలిపి) కట్టుచుందుకు గాని వీనివలన అంత ప్రయోజనము కనవచ్చదు తక్షణమే ప్రకృతి వైద్యము చేయుదురేని మామూలు మందువైద్యమునకు పట్టుకాలములో మూడవ వంతు కాలముకంటె ఎక్కువపట్టదు

చికిత్సలు

(1) చిన్నమూతిగల ఒకచెంబుతో ఆవిరి తయారు చేయవలెను పాత్రను బొగ్గుల కంపటిమీదనే యుంచినచో విడువకుండ ఆవిరి బాగుగవచ్చుచుండును సన్నగావచ్చు ఆవిరి గోరుచుట్టులేచిన వ్రేలునకు (మీచేయిఅంతకు కూడ) తగులునట్లు చెంబుపైభాగమున పెట్టి గుడ్డకప్పవలెను గోరుచుట్టు ఎక్కువ వేడిమిని భరించలేదు అందువలన ఎక్కువ బాధకలుగ కుండ పైకి క్రిందికి జరుపుకొనుచు ఆవిరి వ్రేలికి తగులునట్లు చేయవలెను సమీపములో పెడల్పుమూతిగల గిన్నెలో చల్లని నీళ్ళుపోసి నడ్డముగనుంచుకొనవలెను ఆవిరి పట్టనపుడు ఆవేడికిచుట్టుమనగానే, అవ్రేలిని (మీచేతినంతయు) చన్నీళ్ళలో ముంచవలెను వ్రేలు చల్లబడగానే, మరల ఆవిరిపై పెట్టవలెను మఱల చుట్టుమనగానే చన్నీటిలో నుంచవలెను ఈవిధముగ ఘమారు వది పర్యాయములు మార్పుకొనింపవలెను చివరకు చన్నీటిలోముంచి పూర్తిచేసకొనవలెను దీని వలన ఫలితమేమనగా-ఆవిరి వేడిమివలన రక్త

డా॥ పాలపత్త సరసంహారపు

నాళములు వ్యాకోచము(ఎక్స్ పేండు)నొందున చన్నీటిలో ముంచినపుడు వ్యాకోచమునొందిన రక్తనాళములు సంకోచము (కంప్రెస్) నొందును వ్యాకోచసంకోచములు(ఎక్స్ పేషను అండ్ కంప్రెషన్) ఒకదానినెంటు నొకటివరుసగా జరుగుచుండును దీని ఫలితముగ, అచ్చట చేరియుండు మాలిన్యమునకు కదలిక గలిగి, రక్తప్రవాహములోనికి నట్టివేయబడి బహిష్కరింపబడును

(2) గోరుచుట్టుకు దిగువభాగమున ఒకనన్నని పొడుగయిన దారమును పదిచుట్లు గట్టిగ చుట్టవలెను చాలసేపుంచినచో బాధ భరించలేరు గినుక రెండు మూడు నిమిషములుంచి తొడువిప్పవేయవలెను రెండుమూడు నిమిషములయిన తరువాత మరలకట్టవలెను ఈ విధముగ నాలుగైదుపర్యాయములు కట్టి విప్పచుండవలెను ఇట్లు కట్టటవలన శుద్ధి రక్తము గోరుచుట్టు భాగములో ప్రవేశించి ఆ రక్తము ఈవలికిరాకుండ అరికట్టబడును గోరుచుట్టులోని రక్తనాళములు బాగుగ ఉండుకును కట్టువిప్పగానే, బంధింపబడిన రక్తము మాలిన్యముతోనహా ఈవలకు వడిగా ప్రవహించును ఈవిధముగ నాలుగైదు పర్యాయములు చేయునరీకి అచ్చటిమురుగు పదార్థము రక్తప్రవాహములో కలిసి బహిష్కరింపబడును ఈవిధానమును రాత్రివరకుండు బోవునప్పుడు చేసినచో బాధతగ్గి సుఖమున నిద్రపట్టును వగలుకూడ ఒకపర్యాయము చేయవలెను

(3) చేతివ్రేలునకు లేచినచో, చంకనుండి మీచేతివరకునూ, కాల్చివ్రేలికి లేచిన తొడ మొదలు పాదము వరకునూ, తడిబట్టతో బాగుగ మర్దనచేయవలెను తోముటవలనను, ఎసుకుటవలనను, రక్తప్రవాహమునకు చురుకు దనముగలుగును పైరెండు చికిత్సలకు ఈ

మూడవ చికిత్స చాలా సహాయకారి రక్తప్రవాహమునకు ప్రతిఘటన గలుగుటవలన, మూలమున వేగముగ బయటపడవలయును గోరుచుట్టున్న ఆకణపుమీద మూలప్రేమ చికిత్స చేయుటకంటె యావత్తుచేతికిగాని కాలికిగాని చికిత్స చేయుట మేలైనవద్దతి

(4) భూతద్దముతో గోరుచుట్టుమీద సూర్యకిరణములను కేంద్రీకరించవలెను ఎరువుకాంతితో గూడినకిరణములు ఇంకను ప్రత్యక్షములు ఈచికిత్స చాల ఉత్తమమైనది సూర్యకిరణములు లోనికిపోవుకొనిపోయి రోగ మూల ప్రదేశమును (ఎముకను)తాకును సూర్యకిరణములం దత్వంత గుణవంతమగు రోగనివారకశక్తు లున్నవి గనుక, త్వరితముగ నివారణయగును

(5) నిమ్మరసము నీటిలో ఎండి, ఆభాగమును కడుగుటవలననూ, లేక అనీటిలో గడ్డ తడిచుచుట్టువలననూ చాలమేలుగలుగును నిమ్మ

కాయకు వేలుదూరుటకు చాలినంతరక్తము చేసి, కాయలో గుఱ్ఱకొంత తీసివేసి, వేలితోడుగుటయు చాలమేలైనది నిమ్మరసము వలన కుళ్లు నశించిపోవును సూక్ష్మజీవులంతరించును

(6) ఆహారములో ఫలములను, కూరగాయలను విరివిగ నుపయోగించుటయు ఒకటిరెండు ఆతపస్సానములనుగాని ఆదిత్య పేటికాస్నానములనుగాని, ఆచరించుచో అతివేగముగ నివారణయగును

(7) బాధతీవ్రముగ నున్నంతవరకు ఒక్కొక్కచికిత్సను దినమునకు రెండువార్తాయము లాచరించవచ్చును బాధతగ్గినకొలది చికిత్సలసంఖ్య తగ్గించుకొనవచ్చును ఈచికిత్సలను నక్కముముగ జరుపుకొనినచో, రెండుమూడు రోజులలోనే నివారణయగును ఈవిధముగనే ననేక కేసులు చికిత్సచేసి ఫలితమును పొందినాను

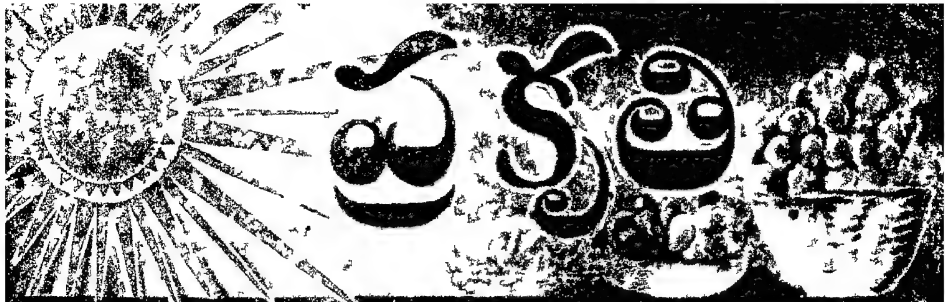
ప్రకృతి చిత్తములు

సాధారణముగా ఎండకాలములో మన దేశంలో ఎండ 116 డిగ్రీల యొక్క వరకు మనము తహతహలాడిపోతాము 12 జూన్ 1919 లో జాకోబాబాద్ అనే ఉత్తరవాందూస్థాన పట్టణంలో 127 డిగ్రీల ఉష్ణం ఉండింది వాందూస్థానములో ఇంత ఎండ ఎక్కడా ఎప్పుడూ లేదు పశ్చిమకనుములు అను సహ్యాద్రి పర్వతాలలో చిరపుంజీ అను స్థలములో మొత్తము హిందూ దేశములో అత్యధిక వర్షము కురుస్తుంది సాధారణముగా 3౬౫ దినాలలో ౧౬౨ దినాలలో వర్షం చిరపుంజీలో కురుస్తూ ఉంటుంది కాని దాన్ని మించిన స్థలం ఇంకొకటి కలదు తిరువాన్కూరు సంస్థానంలోని కంజరపల్లి అను ఊరిలో సాధారణముగా

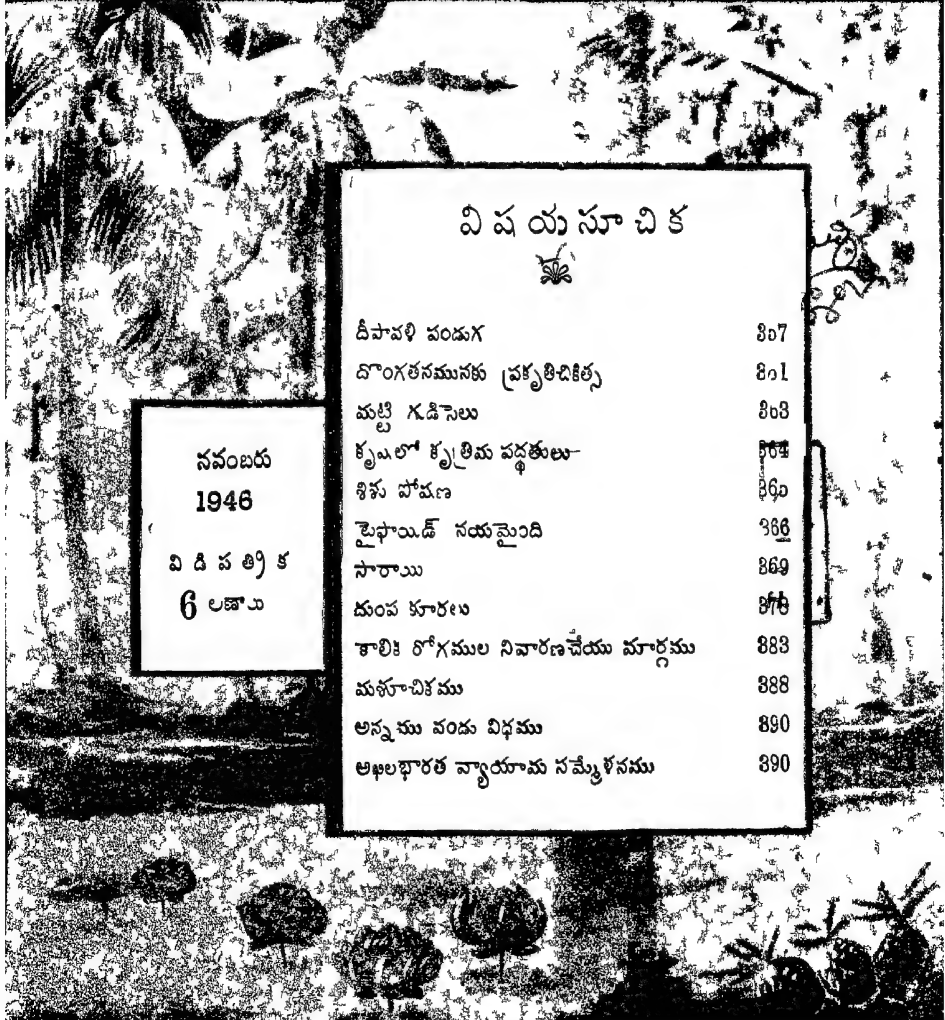
ప్రతినవత్సరం ౧౬౯ దినాలు వర్షము కురుస్తుంటుంది

ఒకే దినము అయిదారు అంగుళాల వర్షము కురిసేవరకు అబ్బా ఎంతగా వర్షము అని ఆశ్చర్యపడుతాము ౨ జూలై ౧౯౧౮లో సూరతుజిల్లాలోని ధరంపూర్ అను గ్రామములో ఒకేనాడు 3౯ అంగుళాల వర్షం కురిసింది

సింధు నూబాలో మొత్తం దేశములో కంటే వర్షం చాలా తక్కువనే కరాచీలో ప్రతినవత్సరం సగటున ౮ అంగుళాల లోపలనే వర్షం కురుస్తుంది కాని ౨3 జూలై ౧౯3౦ లో ఒకేనాడు కరాచీలో 2 ౮౬ అంగుళాల వర్షం కురిసింది



నదిత్ర పద్య చైతన్య మాస పత్రిక



విషయసూచిక



నవంబరు
1946

విడిపత్రిక
6 లక్షలు

దీపావళి పండుగ	807
దొంగతనమునకు ప్రకృతిదిగ్గజ	801
మట్టి గుడిసెలు	803
కృష్ణలో కృత్రిమ వధతులు	804
శిశు పోషణ	860
ఔఫాయిడ్ నయమైంది	866
సారాయి	869
దుంప కూరలు	976
తాలికి రోగముల నివారణచేయు మార్గము	883
మహాచిక్రము	888
అన్నము వండు విధము	890
అఖిలభారత వ్యాయామ సమ్మేళనము	890

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమాల

నూన్య రణచికిత్సాగ్రంథములు	పొగచుట్ట ముక్కుపొడం	0 4 0	3 భాగము	1 8 0
సునిశితవైద్యం	కల్లుముంతి సాగాపీపా	0 4 0	4 5 6 7 భాగములు	
ప్రాధ్యభాగరం	టీకాల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
వర్ణచికిత్స	జ్వరవైద్య మొకయూహ		ఏమో	0 14 0
వర్ణవైద్యము	కాస్త్రము	0 4 0	ధ్యా చికిత్స	0 8 0
సూర్యకరణ చికిత్స	టీకాలననేమి? డాక్టర్		యోగచికిత్స	0 6 0
జలచికిత్సా గ్రంథములు	అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
తొట్టవైద్యము	పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	రక్తశుభ్రాశనచికిత్స	0 5 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైద్య చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తొట్టస్నానవిశేషములు	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిప్లవము	0 8 0
ధారాచికిత్స	రోగమేల కలుగును	0 14 0	తిర్దిహములు	0 6 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	స్వాభావిక		వివిధాధారాగరము	0 2 6
ఉష్ణ పానము	చికిత్సానియమములు	0 5 0	ఆనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
రామచరక జలచికిత్స	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	ప్రాణాయామము	1 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	ప్రకృతి చికిత్స		వివిధవ్యాధులకు	
జలచికిత్స	ఉ న్యాయములు 2 భాగ		చికిత్సాగ్రంథములు	
ఆహారకాస్త్ర గ్రంథములు	మ చ ఒక్కొక్కటి	0 5 0	క్షయ	0 12 0
నిర్విచారభావిజీవనము	న్యాయధర్మానుకూల		చరిజ్వరము	0 4 0
కొబ్బరినిగూర్చి	వివాహ పద్ధతి	0 10 0	హిష్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
ఉష్ణ	బాలనీతి	0 8 0	బాలైంతరోగము	0 4 0
తల్లవక్కరవలని విత్తు	బాలకీర్తిలు	0 3 0	మధుమేహము	0 4 0
తేనీరు విషకృత్యము	శిశుమతల కొక సంక్షేపము	0 4 0	ఉబ్బసము	0 12 0
ఆహారసాహారము	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	కలరా	0 8 0
విరుద్ధాహారవిశ్రమం	దీర్ఘాయువు	0 1 0	మనూచికము	0 8 0
ఆహారసమైక్యత గోల	విధచికిత్సా గ్రంథములు		వేదాంతము - ఇతరములు	
అల్యామినియంపాత్రలు	సుఖ్యసమము	0 1 0	హరిహరము	0 6 0
ఆహారసంస్కరణము	ఆరోగ్య మూత్రములు	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
దురభ్యాస ఖండనలు	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	నిర్విచారజీవనము	0 6 0
తత్వవిజ్ఞాన మూడామణి	పురుషులు	0 1 0	యక్షిప్తప్రకాశము	0 8 0
జీవహింస	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	రామత్తరస్వామివేదాం	
ఆనుభవానందము	ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము		తొప్పన్యాయములు	
మహారోగము	1 భాగము	1 8 0	1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
	2 భాగము	1 4 0	భగవదీతాగేయము	0 6 0

ప్రకృతి వైద్యకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16న సంపుటము	తల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	తల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి		

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28

బెజవాడ నవంబరు 1946

సంచిక 11

1 దీపావళి పండుగ

కొత్తకథకుడు

రైలుదిగి యింటికి వచ్చేటప్పటికి వాళ్ల చల్లెలి గారి యింటినుండి నాభార్య వర్తమానంచేసింది ఊళ్లో పంచదార యిస్తున్నారట తీసుకు రమ్మని అదివరకు కొంతపనిచేసయున్నందున వెంటనే అదివరకే వ్రాసుకుంచిన అర్జీ బియ్యపు రేషను కార్డు తీసుకొని తాలూకా కచేరికి వరుగెత్తాను

గామీదేవత జాతరదగ్గర ఉన్నట్లు జనం మూగి ఉన్నారని పైన యెండ మండిపోతున్నది అక్కడ పంచదార రేషనుడిపో పెట్టి నారు లోపల డిప్యూటీ తహశీలుదారుగారి ఆఫీసువాకిట్లో 200 మంది జనం చేరారు బంటోత్తు వెళ్లండయ్యో వెళ్లండి అని ప్రజలను గడుముతున్నాడు ప్రజలు నా అర్జీ తీసుకోమంటే నా అర్జీతీసుకోమని బంటోత్తు లమిదికి తోసుకు పోతున్నాడు

తహశీలుదారుగారు లోపలకూర్చుని యిద్దరు అసెంటులచేత అర్జీలమీద అర్డరు వాయిస్తూ తాను దప్పత్తులు పెట్టుతున్నాడు వాకిట్లో ప్రజలు చేసే అల్లరికి పడలేక తానీల్దారు బయటకి వచ్చి 'అర్జీలు వుచ్చుకోనే వేళ దాటి పోయింది మీ కాకితాలు తీసుకుంటే యింకో బ్యాచి వస్తుంది ఇది సాయంత్రందాకా తేలదు తీసుకునేందుకు ఫీలు కాదు దయచేసి పొండ్లని' వరుషంగానే అంటున్నాడు ప్రజలు బ్రతిమాలగా చివరకు మీ అర్జీలన్నీ ఆ టేబిల్ (తొట్టి)లో పడవేయండి వ్యవధి ఉంటే

అర్డరు వేస్తా నన్నాడు సాయంత్రం నాలుగింటికి రమ్మన్నాడు

నేను యింటికి వచ్చేటప్పటికి నాగృహలక్ష్మి నేను తెచ్చినపంచదార లో లగూలు చేయవలెనని ఉవ్విళ్ళూరుతోంది నేను ఉత్తచేతులతో యింటికి వచ్చేటప్పటికి ఏమండీ పంచదారకు పోనేలేదా? వారియింట్లో పంచదార తెచ్చుకున్నారని పీరియంట్లో పంచదార తెచ్చుకున్నారని ఏకరువుపెట్టింది నాకు చిరాకు యెత్తిపోతోంది నేనూ ఒకచిన్న ఉపాధిమొదలుపెట్టినాను

అయిదారు తడవలు నేను వెళ్లిన రోజున డిప్టీ కలెక్టరు ఊళ్లో లేకపోయినాడు ఒకరోజున సాయంత్రం నాలుగుగంటలకిగాని రాలేదు ఆవేళ నేను విసుగెత్తి మూడి టికెట్ తిరిగిపోయినాను ఒకరోజున పనిమీద పోతుంటే డిప్టీ కలెక్టరు ఆఫీసుముందు జనంమూగి ఉంటే చూడబోయినాను పంచదార అర్జీలు పెట్టుతున్నారని నాదగ్గర కాగితంలేదు రేషను కార్డుకూత్రం జేమిలో ఉంది ఇంటికి పోయి కాకితాలతెచ్చి వాయిచ్చేటప్పటికి అర్జీలువేళ మిగిలిపోతుంది ఏమిచేయాలో తోచలేదు

మా హైస్కూలు విద్యార్థులు అయిదారు గురు స్కూలు వేళప్పుడు డిప్టీ కలెక్టరాఫీసులో చదువుకుంటూ ఉంటారు వారిలో ఒకరిని అరపావుటాకు కాకితం యిమ్మని అడిగాను ఒకసారివాడు అయ్యో యీనోటు

బుక్కులు కోట్లు వ్రాసుకునేందుకే యేర్పడ్డని పంచదార అర్జీలకు చింపి యివ్వటానికి వీలు గాదన్నాడు అంసరూ నవ్వారు అందులో ఒకపల్లవాడు వాని నోటబుక్కులో కట్టు దగ్గర ఒకకాకితం చింపి యిచ్చాడు మొదటి వానికి అగ్గపించింది నివు శిబి దధీమల కంటే త్యాగమూర్తివోయి' అని కాకితం యిచ్చినవాడిని ఉపాలంభన చేశాడు కాకితం యిచ్చినవాడు చిన్నబుచ్చుకోలేదు ఆకాకి తంమీద ఆర్జీవాగ్ని దాఖలుచేశాను అది పంచదార గుమాస్తాకు వచ్చింది ఆయన మచ్చులను ఒక్కొక్కరినే ఎలిచి కాకితం యిచ్చిరెవన్నూ ఇన్ స్పెక్టరుచేత రాయించుకు రమ్మన్నాడు

సరే తాలూకా కచ్చేరీకి పోయినాము వారిని వీరిని అడగ్గా అడగ్గా కచ్చేరీ చావడిదగ్గరకు పొమ్మన్నారని అక్కడికిపోయినాము అక్కడ ఆయన ఒక పడకక్కర్లీలో పడుకున్నాడు నన్ను ఆయన ఎటుగు వం పంతులూ పని మీదవచ్చావన్నాడు పంచదార అర్జీ చేతి కిచ్చాన రేవనుకార్డు చూపించాను దాని మీద 12 యూనిటలీ కార్డు నెంబరువేన దాని క్రింద వ్రాశాడు మాయింట్లో రోజూ కాఫీ త్రాగుతామనీ నెలకు 2 వీశెల పంచ దార కావాలని వ్రాశాడు నిజానికి కాఫీ త్రాగే అభ్యాసం మాకులేదు అది కాదంటే మరి పంచదార వచ్చేడెలాగి? ఆ రిమార్కులతో పంచదారగుమాస్తా కా అర్జీ యిచ్చాను ఇంతతోందరగా పనులు అయిపోతున్నందుకు యెంతో సంతోషంగా ఉంది నాకు పంచ దార గుమాస్తా దొరగారి దన్నుతులు చేయించి ఎట్లా యిస్తాను రమ్మన్నాడు

రమ్మన్న రోజుకు నేను కూతురుగారి యింటికి వెళ్లి అల్లుడు ఉండమంటే ఆగిపోయినాను మరునాడు వెళ్ళినాను నిన్న రమ్మంటే యివ్వాలే వచ్చావేమన్నాడు తమాషణి చెప్పకొని అర్డరు యివ్వన్నాను ఇంకా దన్నుతులు కాలేదు దొరగారు సబూరులో ఉన్నారన్నాడు రెండమూడు రోజుకురమ్మ న్నాడు కాల్లాన అర్డరు పడి లేదు నాలుగుసార్లు తిరిగిన తరువాత పర్మి నెంటు కార్డులు యివ్వరని ఎప్పటికప్పుడు తహశీలుదారుకు అర్జీ పెట్టు కొని పంచదార పర్మిటు పొందాలని పంచ దారగుమాస్తాగారు డిప్యూటీ కలెక్టరుగారి ఆర్డరుందని చల్లగా సెలవిచ్చారు ఈ సంగతు లన్నీ నా గృహలక్ష్మికి చెప్పి ఆమెకోపాన్ని చల్లబఱచాను

సాయంత్రం బజారున పోతుంటే మా లక్ష్మీల నారాయణ కనపడ్డాడు ముఖం వాడి బేజారై ఉన్నాడు తాను నాలుగు పేర్లతో అర్జీలు పెట్టానీ నాలుగుపర్మిట్లు వచ్చినవనీ నాలుగు అరివీశెలు(యెత్తెడు) పంచదార యింట్లో యిచ్చి యిప్పుడే స్తన్నానని చెప్పినా నా సంగ తడిగి తెలుసుకొని నన్ను వెంటనేపోయి నా పర్మిటు తెచ్చుకోమనీ, సమయానికి లేకపోతే యెవరన్నా ఆపర్మిటు తగ్గదే నని తీసుకుంటా రనీ చెప్పినాడు

సరే అక్కడికి వెళ్ళాను ఒక బంటోతు ఒక యెత్తెడు కిడికీలో నంచుని ఒక్కొక్క పేరే చదివి ఒక్కొక్క పర్మిటు డెలివరీ చేస్తున్నాడు అక్కడ ఒక గంట నిలుచున్నాను ఒక్క మనిషే 7.5 చొప్పున పర్మిట్లు తీసుకుంటున్నా డని ఒక గలంతు బైలుదేరింది నాది గూడా ఎవరన్నా తీసుకున్నారేమో అనుకున్నాను

కొంత సేటికి నావర్కిట్ వచ్చినది అయితే యేమైనదీ కోరికవేటిపు సావయిటికి వెళ్ళమన్నారని అక్కడ పంచదార యివ్వరు ఆసాసయిటి అధికారి నాకు స్నేహితుడు ఇంకొక బ్రాంచి ఆర్డరువేశాడు

ఆ బ్రాంచికి బయలుదేరారు దోవలో నాలుగు నోటు బుక్కులు కొన్నాడు ఒక కాసిపెటి పల్లతోను అల్లుల కొన్నాను కొంతదూరం వచ్చి చూచుకొన్నాను పంచదార పర్టిట్ కాగితం పోయింది జేబులు గాలి చాను నోటుబుక్కులు చూచాడు మనివర్స చూచాను లేరు వెక్కిరిసి పోతుంటే దోవలోపడిముడి నేనవడినశ్రమ అంతా ఆకాగితము పోతే వ్యర్థమయ్యే ఆ కాగితం యెవరికన్నా కర్మం చాలక కర్మం చాలకయేమి కర్మం? కర్మందాలే దొరికించే నిక్షేపంలాగ కమం లేకుండా పంచదార కాస్తాకూస్తాగాదు అరవీ నసులభించేది డబ్బుకే అనుకోండి వీసెడు ఖరీదుకు సవాసేరుపంచ దారగూడా లభించని యీ రోజులలో ఒక సవాసేరుగాదు రెండు సవాసేర్లకు రిక్విరె కాకితం దొరికిందంటే యెంత అద్భుతముండా లే నోటు బుక్కులు అందుము ఫుల్లల మధ్య పంచదార కాకితం జారిపోయింది కాబోలును? దొర్లపోతే యెంత భేదపడవ నవచ్చేది కనుక పంచదార ప్రిట్ స్వాధీనములోనన్నవారు మిగత వ్యాపకర్తలు పెట్టుకోరాదు పెట్టుకుంటే యిలాగే జరుగుతుంది భగవంతు డేమన్నాడు?

అనన్యార్థియంతో మాం" అని

బ్రాంచి డిపోకు పోయేటప్పటికి డిపోఆయన పంచదార చీటిని యివ్వటం యీ పూటకునది,

మిగిలినవా రేపు రావలసినదే అంటున్నాడు

అయ్యో యీ పంచదార కొరకు చాలా శ్రమ పడ్డాను ఈ ర్టిట్ కొరకు యీదినం ఒంటి గంటలనా డీ యంతవరకు తిరుగుతున్నాను మీరు అలా సెలవిస్తే కాదు ఈ ఒక్క చీటి యిప్పించడం" అని మనవిచేసుకున్నాడు

ఇప్పటికే చీటిపడి అక్షరాలు కనపడటం లేదు ఇంకా కూడికలు కావలెను ఎంతపంచ దార ఖర్చుఅయిందో యింకా యెంతనిలవ ఉన్నదో రిటా పంపేగాని మళ్ళీ పంచదార రాదు దయచేసేరేపు రండి" అన్నాడు

మరునాడు వస్తే పంచదార అయిపోతుందేమో" అన్నాను అయిపోదురండి" అన్నాడు మరునాడు యేమన్నారే కాట్టతీస్తారని అప్పటికి రమ్మని చెప్పిన మీదట యింటికి చేరుకున్నాను ఎంత అంతా నాపామైనది అప్పటికే 49 మైళ్లపడక అయింది చివరకు ఉత్తచేతులతో ఇంటికిపోవలసి వచ్చింది

దోవలో అనకన్నాను పంచదార దొరకక పోవుటచేత దీనికొరకెంత శ్రమపడుతున్నాము డబ్బుయిస్తేగాని రాని వేశ్యలకొరకూ మానము ప్రాణము ఆపాడుములో పడిపోయే పరస్త్రికొరకూ పురుషులు పడే పాట్లలో నిగము పాటు నాలుగోవంతు పాట్లు స్వభార్య కొరకు పడితే యెన్నో నరకకూపాలుగా ఉండే సంసారాలు బాగా పడతనిగదా? అది నూని వ్యభిచారముకొరకు ప్రాణకూడే స్త్రీ పురుషులకును రోగ్యదాయకమైన సంభ్రముగా లభించే బెలమును మానుకొని పంచదార కొరకై పాట్లుపడే స్త్రీపురుషులకును భేదమేమున్నది? ఈ రోజుననేను పడిన శ్రమంతా యెవరికొరకు పడినట్లు నాకు పంచదార

మీద ప్రత్యేకమైన అభిలాషలేదు ఎల్లకాయది అసోగ్యదాయకమైనది కాదు అదీగాక పంచదారతో చేసినవే రుచిగాఉండి బిల్లముతో చేసినవి తియ్యగా ఉండువుగనుకనా! పంచదార గూడా సులభంగా లభిస్తుంటే పంచదార మీద యిత మోహ ముండదేమో అనుకున్నాను అయితే ఏమిలాభం కొంతపని చేశాము గనుక మిగతాభాగం చేశాను

మరునాడు చీకటితో లేచి నరికి చతుర్దశి తలంటి పోసుకన్నాను దినపత్రికలో నవకాళీ దురంతాలు చదువుతూ గూడా యింకా హిందువుల పండుగలు యెట్లా చేసుకుంటున్నారో మన రకములో వేడిలేదు జాతి చప్పగా చచ్చి నీరైపోయింది నిటికన్నా ఒక గతి ఉంది మనజాతి స్తంభించి గడ్డకట్టి పోయిందనకున్నాను కూరగాయలు తీసుకు వచ్చేటప్పటికీ పొద్దుయెక్కింది ఎనిమిది అయింది ఇప్పటికే పంచదార అంతా అయి పోయి వుంటుంది పంచదార తెచ్చేటందుకు డిపోలో పొట్లం కట్టి యివ్వరు మనం పంచదార కొనకుండా నిరోధములు కలిగించాలనేమో ఇంటిదగ్గరనంచే ఒక కాగేటు ఖాళీ పాలడబ్బా తీసుకొని బయలుదేరాను అది పొనడబ్బా పొను 40 తులాలే నాయెను అర వీశే 60 తులాలాయెను పట్టదని అనుకొని ఒక పాతపేపరు తీసుకొని డిపోకు చేరుకున్నాను పంచదారకన్న పాలండి తేలిక అని ఆవుడు నాకుతోచలేదు డిపోమేనేజరు తొమ్మిది గంటలకు రమ్మన్నాడు అయ్యా! మీరు యెనిమిదింటికి రమ్మంటే యెనిమిదింటికి పచ్చాన మల్లితిరుగలేను పంచదార యిచ్చి పంపండి అని కొంచెం కరుగ్గానే అడిగాను

నేను మీ నౌకరునా ప్రభుత్వపు నౌకరునా! లెక్కలు తయారుకాలేదు ఆగండ్ న్నాడు సరేపండి మీరు మా నౌకరైతే మేము రావడంతోకే యిచ్చే వారుగదా? మీరు మాకూ నౌకరులుగాదు ప్రభుత్వానికి నౌకరులుగాదు మేమూ ప్రభుత్వమూ గూడా మీకే నౌకరులము విరు రమ్మన్న వేళకు వచ్చినా, పంచదార యివ్వక మల్లి వాయిదా కేస్తే తిరుగతూ ఉండవలెనా" అన్నాను

నేను మిమ్ములను ఒక్కరినే పంపలేను వచ్చిన వారి నందరినీ చెప్పవలెనా నన్నాడు సరే చేసేదిలేక అక్కడే నీడను కూర్చున్నాను

ఇంతలో జ్ఞాపకం వచ్చింది ఒక స్త్రీడరుగారి భాగ్య మా యింటికి యేదో పనండివచ్చి, తమకు పంచదారకు వర్మి నెంబుచీటీ ఉన్నదనీ తమకిచ్చే పంచదార తమకు కాబట్టక, వారికి వీరికి యిస్తూ ఉంటామనీ చెప్పింది రి నెలల బట్టి మా యింట్లో పంచదార లేకుండనే జరిగి పోతోంది మాయెంట్లో పంచదార లేదనే లేమిడి ఉంది కాబట్టి ఒక నెల పంచదార మా కిప్పించమని నా అర్ధాంగక్షేత్ర ఆమెను కోరింది పనుండి రాబట్టి కాదనలేక ఆమె సరేనంది నాకు మా ఆవిడ యీ సంగతి చెప్పి ఆస్త్రీడరుగారి వడిగి వారి వర్మిట్ తీసుకొనైనా పంచదార తెస్తేగాని పండ్లగ వెళ్ళవస్తది ఎలాగో యింకోక అరిగంటకు గాని పంచదార యివ్వడామైన ఆ స్త్రీడరుగారింటికి వెళ్లి మంచి చెడ్డా మాట్లాడి నన్నగా పంచదార సంగతి బైట పెట్టి వారికార్దు యీ నెలకు మాకు యిప్పించమని అడిగాను

(ఔటిలు పేజీ 3 చూడుడు)

దొంగతనమునకు ప్రకృతి చికిత్స

ఒక గ్రామస్థుడు గాంధీమహాత్ముని ముందునకు కొనితేబడెను. వాని శరీరము గాయపడియుండెను. తనయింటిలో సొమ్ములు మొదలైనవి దొంగిలించిన దొంగలవలన వాని కా గాయములు తగిలెను.

ఈ విషయమై చేయదగినవి మూడు పద్ధతులు గలవని గాంధీజీ ఉదాహరణగా గ్రామస్థులకు తెలిపి మొదటిదిమామూలు పూర్వపు పద్ధతి పోలీసులకు తెలియచేయుట తరుచుగా అది పోలీసుల కింకను అవినీతిని నేర్పునదై యున్నది అది బాధితునకెట్టి మేలును చేకూర్చదు. రెండవపద్ధతి జన సామాన్యమువలె చర్మవైద్యకొనక పూరకుండుట ఇది గర్హ్యమైనది ఇది ఎరికితనములోనండి ఖాట్రినది పిరికితనమున్నంతవరకు నేరము చేయుట అభివృద్ధి నొందను మరియు అట్లారుకొన్నందువలన ఆ నేరములో ముగ్గురు భాగస్వాముల మగుదుము. గాంధీజీచెప్పిన మూడవపద్ధతి ఇది పవిత్రమైన సత్యాగ్రహ పద్ధతి. దొంగలను నేరస్థులను మన తబుట వులనలె చూచుకొనవలెను ఆ నేరము నొక రోగముగాన, ఆ నేరస్థులను రోగులుగాను చూచి ఆ రోగమును మాన్పుటకు ప్రయత్నించవలెను. దొంగలయెడ నేరస్థులయెడ మ మ ద్వేషము వహించుటకంటె వారినిమనము దండించ ప్రయత్నించుటకంటె మనము వాని హృదయములో ప్రవేశించి వాని నేపథ్యము లా నేరమును చేయించినవో తెలుసుకొని వాటిని నిర్మూలించ ప్రయత్నించవలెను. వారు వాని కొక వృత్తి నేర్పవలెను వాడు గౌరవప్రదమయిన జీవనముచేయు వనతులు కల్పించవల

యును. అటుల వాని జీవితవిధానమును మార్చవలెను. తమకంటె కేరస్థుడుగా దొంగగాని భిన్నుడని కలచరాదు. వారు తమ దృష్టిని అంతర్మథుచేసి తమ ఆత్మలో తాము పరిశీలించుకొనినయెడల తమకు వారికి గల తేడా స్పష్టమైనవి వారు తప్పక గ్రహించుకొనగలరు. ప్రజలను పీడించిన మరయితర నిందలమగు పద్ధతులవల్లగాని ధనము సంపాదించిన ధనవంతుడు జేబుదొంగలకంటెను కన్నా దొంగలకంటెను తక్కువ దొంగతనము చేయలేకు ధనవంతుడు మర్యాద అను తెరచాటున మరగుజొచ్చి శిక్షనలభించుకొనుచున్నాడు. నిష్కర్షగా మూడ్చినచో తన నవ్యమైన అవసరములకు మించి ధనము సంపాదించుట కూడ బెయ్యటయెల్ల దొంగతనమే. ధనము చక్కగా అందరి అందుబాటులోనికి వచ్చినయెడల సంపూర్ణమున సాంఘిక ధర్మము వ్యాపించినయెడల దొంగతనమునకుగాని దొంగలకుగాని కావలసదు. ఆయన అనుకునే స్వరాజ్యములో దొంగలుగాని కేరస్థులుగాని యండగు అట్లన్నచో “ఆ స్వరాజ్యము నాచుమాత్రమే సాఫీమైన ఒకానొక రోగముయొక్క చిహ్నమే. నేరస్థుడు ఆయనచెప్పిన ప్రకారము ప్రకృతి చికిత్సలో శరీరము మనస్సు ఆత్మ యీ మూటిని బాగుచేయుట యిమిడి యున్నది కాన సంఘములో వ్యక్తులమధ్య పరస్పరము సంపూర్ణమయిన శాంతిముండటకు చికిత్సా విధానములో మనస్సు ఆత్మ—వీనిని బాగుపరచుట కూడ యిమిడియుండవలెను.

సత్యాగ్రహ పద్ధతి

నేరస్థుని ప్రకృతివైద్యముతో బాగుచేయు పద్ధతిని వారు అనుసరించేయెడల (అదే సత్యాగ్రహ పద్ధతి) వారు నేరము జరుగుచున్నచో స్తబ్దులై కూర్చుండజాలరు సంస్కృతము బొందిన వ్యక్తిమూర్తిమే ప్రపంచ పరివృత్తులను గురించి, బాధ్యతలను గురించి యేప్రమేయము లేక అంతర్ముఖుడు కాగలడు కాని అసంపూర్ణతను పొందినవాడెవర! కముద్రపు నట్టనడుమ ఒక్కసారిగా ప్రశాంతత యేర్పడినయెడల అనభవశాలురైన నావికులు వ్యాకలత నొందుదురు సంపూర్ణమైన ప్రశాంతత సముద్రమునకుండు లక్షణము గాదు జీవితసముద్రమునందును అదే సర్వసృష్టి మణితలరుచుగా అది రానున్న తులనను నూచించుకాన సత్యాగ్రహ ప్రతీకారమును చేయరాదు నేరస్థుని లొంగనరాదు తన్ను తాను బాగుపరచుకొనుట మూలమున వానిని బాగుపరచు యత్నించవలయును అతడు రెండగుజ్జములమీద ఒకే స్వారి చేయ ప్రయత్నించరాదు సత్యాగ్రహ సూత్రములను అనుసరించుచున్నట్లు నటించుట, అదే సమయమున పోలీసుసహాయమును వెదకుకొనుట ఒకేసారి రెండను పరికిరాపు సత్యాగ్రహ సూత్రముల ననుసరించుచు, పోలీసు సహాయమున వెదకుకొను పద్ధతి త్యజించుటకు అతను శపథము చేయవలెను

నేరస్థుడే స్వయముగా తన్ను తాను పోలీసుల కప్పగించుకొన్నయెడల అది వేరుసంగతి ఒకవైపున నీవు పోలీసు పద్ధతులపై వానిగూర్చి పోలీసులకా న్యాయ చేయుచు మరియొకవైపున వాని హృదయమును కరగించి వాని భక్తివిశ్వాసములను చూరగొందునని నీవు ఆశించరాదు అది సమ్మతవారిని దోహము చేయుటవంటిది సంస్కర్త ఆచూకీ యిచ్చువాడగు నుండజాలడు గాంధీజీ తనపద్ధతు వచ్చి నేరమును ఒప్పుకొనిన దౌర్జన్యపరమ పలువురు నేరస్థులను గూర్చి తాను పోలీసులకు తెలియపరచని అనేక ఘట్టములను పేర్కొనెను ఒక సత్యాగ్రహ పద్ధతి ఒక వ్యక్తి తప్పు ఒప్పుకొనినచో ఆ వ్యక్తికి వ్యతిరేకముగా సాక్ష్యమివ్వవలసినదని యేపోలీసు అధికారియు ఆ సత్యాగ్రహిని బలవంత పెట్టజాలడు సత్యాగ్రహి యెప్పుడును సమ్మత దోహముచేసి పాపములో పడడు నేరము విషయమునను నేరస్థుని విషయమునను యిట్టి పద్ధతిని అవలంబించవలసినదిగా ఉరులీ ప్రజలను గాంధీజీ కోరెను వారు వారి హృదయములలో ప్రవేశించవలెను ప్రేమతోడను నిష్కామ సేవతోడను వారి విశ్వాసమును చూగొనవలెను వారి దుర్మార్గములనుండి అపవిత్రపు అలవాటులనుండి వారిని తప్పించవలెను శారవముగా జీవించు పద్ధతులను వారికినేర్పి వారి నుద్ధరించవలెను

— ప్యారీలాల్

మట్టిగుడి సెలు

భరతఖండములో మట్టిమిదైలు మట్టిగుడిసెలు అధికం ఇండ్లకు మట్టియే ముఖ్యమైన వస్తువు అనేకతరములవర కిటులనే యుండును అన్న వస్తువుల సంగతి త్వరగా పరిష్కరించు చున్నారు కాని ఇండ్లసంగతి అంత అవసరముగా యెంచుటలేదు అది క్లిష్టమైనదికూడా ప్రజల ఆరోగ్యము నిమిత్తము ఇండ్లసంగతి ఆలోచించక తప్పదు ఇటుక రాలు, సున్నము, సమెంటు మొదలగు ఖరీదు గల వస్తువులు వాడలేము కాని యిప్పుడున్న మట్టియిండ్లు కూడ పనికిరావు వీటిని బాగు చేయు విధానమున్నది పూర్వము స్పెయిన్ లోను ఫ్రాన్సులోను కోలోరేడాలోను, చైనాలోను యిండియాలోను కూడా మట్టియిండ్లు కట్టుచుండిరి అవి యిప్పటికీ గట్టిగా నున్నవి కోటబురుజులుకూడ అట్లేకట్టిరి ఇప్పుడు కట్టువిధము అందరికీ తెలిసినదే మట్టిత్రీవిద్వి గడ్డలు మెత్తగాకొట్టి నీళ్ళలో నానబెట్టెదరు ఒకప్పుడు గడ్డికూడా కలిపెదరు ఒకరాత్రి నిలియుంచి మరునాడు కీటుపెట్టెదరు ఆ కీటు ఆరిన పిమ్మట మరొక కీటు, 2, 3, 4, 5 కీటు అట్లే పెట్టుచుందురు గోడలు కిందలావు, పైన సన్నముగా నుండును నీరు యెక్కువగా వాడుటచే ఆనీరుయెండినపుడు గోడ పగులును అందువలన పురుగులు జొరబడును గోడ బలము తగ్గును ఈ యిండ్లు కట్టుటకు మరియొక విధముకలదు ఇటుకలుచేసె యెండబెట్టి కాల్చుకుండ, పచ్చియిటుకతోనే గోడ కట్టెదరు ఇదికూడ గట్టిగా నుండదు సందు యుండును

పైనతెల్పిన రెండురకముల గోడలకు పేడ, మట్టి కలిపిపూస, సున్నము కొట్టెదరు మూడవ విధానములో నీటివాడుక తక్కువ పొడిమట్టి కలిపి అతుకుకొనుటకు అవసర

మారీస్ ఫీల్డమన్ వ్యాసంగ్రహము

మైనంత నీరువాడి కొద్దికొద్దిగా అట్టి తోమన్ను వేసే చేతితో గట్టిగా వత్తెదరు భూమి నాలుగు రకములు నల్ల మట్టి యిసుక రాతిమట్టి ఎర్రమట్టి నాలుగురకములు గోడలకు పనికి వచ్చును ఇసుకలో నల్ల మట్టి కలుపవలెను నల్ల మట్టిలో యిసుక రాతిమట్టి కలుపవలెను కొండం ఎద్ద నుండుమట్టి మంచిది ఇందులో గడ్డి దుంప తీగ మొదలగు వి కలిమిరాదు రెండు వైపుల చెక్కలుపెట్టి చెక్కలమధ్య తడిపొడి మట్టితో బాగుగకూర వలెను అడుగు సన్నము పైనలావు గల దిమ్మెసలతో కూరవలెను ఇట్లు కూరినయెడల కొన్నాళ్ళకు గోడ గట్టిపడును చెక్కలు తీసేయవచ్చును ఎక్కువ వాడెప్పు ప్రవాహవేగము తగులని యెడల గోడ నిలుచును దీనికి కావలసిన పనిముట్లు కొద్దివే చొరాలు, మూలమట్టము, అనేక రకముల దిమ్మెసలు, చెక్కలు చాలు ఈచెక్కలు 10 అడుగుల పొడవు, మూడు అడుగుల యెత్తు వుండవలెను రెండం గుళాల మందము గల మట్టివేసె అంగుళము మందమగునట్లు గట్టిగా దట్టించవలెను ఇట్లే మూలముక్కలు పెట్టించవలెను రాతిసున్నము యిసుక కలిపి దర్జు చేసినయెడల వాన వలన బాధ యుండదు వేడితారు పూసను నీటి బాధ యుండదు ఈ పనిముట్లతో యెన్ని యిండ్లయినను కట్టవచ్చును పనికాగానే వాటినికడిగి దాచవలెను ఈ గోడల మీద దాబాలు మేడలుకూడా కట్టవచ్చును ప్రతి గామానికి రు 300/ వెలగల పరికరమిల్లినై ఊరి ఇండ్లన్నియు యెన్నాళ్ళవరకో కట్టుచుండ వచ్చును ఇట్ల కట్టి యిండ్లు త్వరితగా పనిచేస నవి ఇంకను పరిశోధనలు జరుగుచున్నవి ఈ గోడలు మట్టిగోడలని తోచవంత గట్టిగా నుండును

కృషిలో కృత్రిమ పద్ధతులు

ఆరోగ్యము నిలువజెట్టుటకు రుచికరమైన ఆహారముగాక, ఆరోగ్యప్రదముగా పండించిన ఆహారము అవసరము అనగా భూసారము చక్కగా నుండవలెను బలువు బలము కానటులనే అధికమైన పంట, భూసారము ఆరోగ్యప్రదమనియుజువునీయదు కృత్రిమయెడవులు వేయుటచేత పంటలు బాగుగా పండవచ్చును గింజ లావు కావచ్చును కానీ యిటిపంటతో తయారయిన ఆహారముతిని రోగగ్రస్తలగు చున్నారే కృత్రిమ ఎరువా లేక సహజమగు ఎరువా? అను సమస్యనుగూర్చి సైక్స్ అను వ్యవసాయదారుడు యిచ్చినజవాబు గమనించ తగియున్నది

ఆయన రెండువండ్లనాడు ఆవులను, పందులను, గొట్టములను పెంచమొదలిడెను తొందరలో ప్రఖ్యాతిపొందెను చివరకు అతడు నాశనమయ్యెను ఇతని జంతువులను పరీక్ష చేసిరి మూడింట రెండువంతులలో క్షయ బాధ్య క్రిమిలుండెను పాలు మటుకు బాగుగా యిచ్చిన కృత్రిమ యెరువులతో పండించిన ధాన్యములు తినించుటచేతన ఎట్లువగైరా ఘనీభవించిన పదార్థములు పెట్టుటచేతను అట్లు సంభవించెనని తేలెను కాన ఈ పశువులనమ్మి 1986లో కొంతభూమి కొనిన ఆ భూమి నిస్సారమైనది కాని 10 వండ్లలో బంగారు పంటిదాయెను మరల తయారయిన ఎట్టులాగాని కృత్రిమ యెరువులుగాని పెట్టనని ఆయనసిద్ధాంతము భూమినిచక్కగా దున్నెను భూమిలో 2 అడుగులలోతున దున్నగాఅక్కడ కొన్ని ఘనిజములు కనుబడెను పొడుగాటి వేరుగల మొక్కలువేయుటచేత ఆ ఖనిజ

ప్యా రీ లా ర్ జీ

ముల సారము వైకివచ్చెను గడ్డి ఎండబెట్టి నిలువజేయుట కోతకోయుటయూ రెంటివిషయములలోను నూతన విధాన మవంభించెను అందుచేత పశువుగంభ్య బలము పాలు పెరిగెను అన్నిటకంటె ముఖ్యమైనపని యేమనగా పచ్చివి ఎండినవి అకునుదెచ్చి పశువుల మల మూత్రములతో కలిపి ఎరువుగా తయారు చేసెను రసాయనిక యెరువుల వాడినప్పటి మాదిరిగ పాడుగాకండా యాయెడవులవలన ఘామి సారవంతుయ్యెను నూరేండ్లనుండి స్వార్థపరులగు వర్తక సంఘములు చేసిన ప్రచారమువలన యీ కృత్రిమయెరువులు వాడుకలోనికి వచ్చినవి భూమిలో ప్రాణశక్తిని యివ్వ నశింపజేయును అందుచేత రోగముల తట్టు కొనశక్తి భూమికి తగిపోయెను

ప్రస్తుత నాగరికతకు రానున్న ఆపదలలోకెల్ల ఘోరమైనదేమనగా—భూసారమునశించుట పశువులకు కృత్రిమముగా గడ్డిని కలిగించుట ఒక మహాపాపము మురుగు నీటివగైరాలను నదులలోనికి, సముద్రములోనికి నడుపుట మహాపకారము ఎరువులగుపదార్థము నప్రమగుచున్నది కృత్రిమముగా యెండబెట్టిన ధాన్యముతో సరిగా రొట్టె తయారుకాదు పొట్టతినధాన్యముతో తయారయే తెల్లరొట్టె తినే స్త్రీలకు గర్భోత్పత్తి కానేరదు పొట్టుతో వినరిన గోధుమండ్లితో చేసినరొట్టెయే తినవలెను గడ్డిని భూమితో దుప్పేయక కాల్చి వేయుట మహాపాపము ఏడాదికి ఐదునెలలు గోవును కొట్టుములలో కట్టవేసి కృత్రిమ ఆహారము పెట్టెదరు అవి ఆరోగ్యముగా ఎటుల నుండగలవు?

శి శు పోషణ

పళ్ళు — విరేచనాలు యెక్కువైతే వైద్య సహాయం పొందాలి ఉపేక్ష చేయకూడదు ఈ కాలంలో తల్లి బిడ్డలు వైద్యసలహా పొంది కాల్షియమ్ (సున్నం - ఖనిజాలు) ఉన్న కాయలు పండ్లు తినాలి పళ్ళు రావడం ఆలస్యమైతే (ఏడాదికి పైబడితే) వైద్యసలహా తీసుకొనుట మంచిది

వ్యాయామం ఆటలు — ఇవి పెద్దవాళ్ళ శారీరక అవసరమో పనులకుకూడా అంత అవసరం వుట్టిన బిడ్డకుకూడా చేతులు కాళ్ళు ఇటు అటు కదల్చడం చాలా అవసరం దేహంలోని కండరాలు పెరగటానికి వ్యాయామం ఉండితీరాలి అందువల్ల బిడ్డ మేలుకొని యున్నంతకాలం ఒక ఊరికూడా ఊరుకోదు ఏదో ఒకపనిచేస్తూనే ఉంటుంది శ్రమవల్ల ఒళ్ళు తెలియక నిద్రనచ్చినప్పుడు పడుకొని నిద్రపోతారు ఇలా ఆడుకోనివ్వక సర్వదా యెత్తుకొని పడుకోపెట్టి వుంచిన పల్లలు దద్దమ్మలవలె పెరుగుతారు వారిని నిద్రపుచ్చడం తల్లులకుగాని దాదులకుగాని ఒకపెద్దపని ఆరోగ్యంగావున్న బిడ్డలు మేల్కొన్నప్పుడు ఆడుకోవాలి అలసపోయినప్పుడు తమంతట తాము నిద్రపోవాలి

ఆరు నెలలైన తరువాత బిడ్డను సాయంత్రం రేండు మూడు గంటలసేపు ఆరుబయట ఆడుకో నియ్యాలి కాని మన్ను మొదలైనవి తినకుండా చూడుకోవాలి ఇలాంటి పని నోటి వుండు మొదలైన జబ్బులు వస్తాయి పని పాపలను బయటికి తీసుకుపోకూడదు ఆలా తీసుకుపోతే పక్షులు పారుతవి, పక్షిదోషం తగులుతుంది జబ్బుచేస్తుంది, దృష్టిదోషం తగులుతుంది' అని అంటారు వీటిలో యేదీ

నిజం కాదు కాని చిన్నబిడ్డలను బయటికి తీసుకొనిపోయి ఓకతో శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే అనేకవిధాల అపాయాలు రావడం సహజం ఉదాహరణకు ఎవరూ దగ్గరలేకపోతే గద్ద కూడా తన్నుకొనిపోవచ్చు దీట్లో అతిశయోక్తి లేదు సుమా! దగ్గం యెవరూ లేకపోతే అలా తప్పక జరుగుతుంది కోతులు యెక్కువగా ఉన్న ప్రదేశంలో ఇంటరిగా వున్న బిడ్డలకు అవి చాలా హానికలుగజేస్తాయి కుక్కలు కరవవచ్చు బిడ్డలు వేటి నైనాచూచి దద్దళ్ళబలను విసి జడుసుకోవచ్చు ఈజడవువల్ల జ్వరం రావచ్చు మన్న మొదలైన మనీష వదార్థాలు తింటే జబ్బులురావచ్చు పురగులు కట్టవచ్చు ఇన్ని ప్రమాదాలున్నప్పుడు మన మునలమృత్యు ఎందుకొచ్చిందీ గొడవ" అనుకొని బయటికి తీసుకొని పోకూడదని ఒకే హుకూమ్ చేసేస్తే మంచిదనుకొని వుండవచ్చు! తగు శ్రద్ధ వహించి తల్లులు బిడ్డలకు యిలాంటి ప్రమాదాలు రాకుండా చూచుకొంటూ బయటికి తీసుకొనిపోయి ఆడించాలి ఇట్టి ఓక లేక, లోపలనే తిరిగినియకండా చంకలో పెట్టుకొని తిరుగుతూ తొట్లో పండుకోపెట్టి లాలిస్తూ వుంటే, బిడ్డలు ఎరికివాళ్ళుగా, దద్దమ్మలుగా తమూరపుతారు దేహాలు నక్కమంగా పెరగవు లావుగా వుండడం కాదు కావలసింది కండరాలు బాగాపెరిగి బరువెక్కి యెదగడం నడక మాటలు — తొమ్మిది నెలల య్యేటప్పటికి బిడ్డ దేనినైనా ఆధారంగా పట్టుకొని నిలుస్తుంది మెల్లమెల్లగా పట్టుకొని నడవడం ఆలవాటుచేస్తే సంవత్సరం అయ్యేటప్పటికి తనంతట అదే నడవడం మొదలు పెడుతుంది

కొందరికి డక ఆలస్యం కావచ్చు సంవత్సర మైన తరువాతకూడా నిలబడ్డానికి ప్రయత్నం చేయలేకపోతే వైద్య సహా తీసుకుని బిడ్డ యెముకలకు బలంవచ్చేలాగా చూసుకోవాలి నిలుచుని నడిచేటప్పుడు కొందరికి దొడ్డి కాళ్ళు మొదలైంది ఉండవచ్చు వాటిని బాగోత్తగా పరిశీలించి తగిన చికిత్స తక్షణం చేయించాలి వెంటనే చికిత్స ప్రారంభిస్తే నయమై నడిచిద్దు కోవడానికి చాలా అవకాశాలుంటాయి ఆలస్యమయ్యే కొద్దీ యెముకలు గట్టిపడి సరిదిద్దడం కష్టమవుతుంది నడకతో బాటు మాటలుకూడా వస్తాయి 9 నెలయ్యేటప్పటికి 4-5 మాటలు ఉష్టా అత్తా అన్న ఇలాంటివి పలుకుతారు ఏడాది, ఏడున్నరం నాటికి అవకతవగ్గా మాట్లాడుతారు తర్వాత మెల్లిగా మాట్లాడడం నేరు కంటారు

బిడ్డ జబ్బులు

బిడ్డలకు సంవత్సరం లోపుగా వచ్చే జబ్బుల్ని గురించి, వాటికప్పటికప్పుడు తల్లి చేయవలసిన చికిత్సలను గురించి తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం

(1) దేహం పచ్చగా ఆకుటం — బిడ్డ పుట్టిన మూడవ రోజు దేహమంతా పసుపుపచ్చగా అవుతుంది ఒక్కొక్కప్పుడు కండ్లుకూడా పసుపు పచ్చగా ఉండవచ్చు దీని కారణం బిడ్డకు పుట్టినప్పుడు రక్తం కొంచెం యెక్కువగా వుంటుంది మూడు రోజులవరకు బిడ్డ యేమీ ఆహారం లేక వుండవలసినంతవల యీ రక్తంచాలాలవసరం కాని అటుతరువాత తల్లియిచ్చే ఆహారంమీద ఆధారపడుతుంది అప్పుడు ఈ యెక్కువైన రక్తం ఆ వనర మవుతుంది కాబట్టి అది విరిగిపోయి మూత్రం గండా బయటికి పోతుంది ఈ రక్తం విరుగుడువల్లనే దేహం కి ఎరుపు పచ్చరంగు యేర్పడుతుంది దీనివల్ల యేమీ ప్రమాదం లేదు భయపడవలసినదేమీ లేదు వారం రోజులలో అదే క్రమే తగ్గిపోతుంది రోజూ మంచినీళ్ళు ఇవ్వాలి మరి యెక్కువగా వుండి వారం రోజులకైనా తగ్గకపోతే సాఫీగా నిరేచిన మయ్యేటట్లు చూడాలి తియ్యనినీరు యెక్కువగా వాడాలి వారం రోజులైన తరువాత తగ్గకపోతే వైద్యసహాయం పొందటం మంచిది

టైఫాయిడ్ నయమైంది

మృ ౬౦

బడలికతో జూలై 27 వ తేదీన బయలుదేరింది వేడిచేసి వచ్చిందని రెండు రోజులు అన్నముపైయిరు మూడవరోజున ప్రక్కతే సోరుమూయించుటచే వీలుపడక మానేశారు పట్టిచూచేదికాని తేలికలో పోదని తేల్చుకొన్నారు ప్రోద్బుధిపూట

యేరెండుగంటలో 101 లో ఉండేదిగాని 8 గంటలనండి పెరిగేది 11 12 గంటలు అగునప్పటికి 105 లు వచ్చేది తెలువారు ఝామున 8 గంటలకు యిక్లే ఉండేది 45 గంటలకు 103, 102 కి వచ్చేది 7-8 గంటల కల్లా 10 వచ్చేది మొదటివారమల్లాయట్టనే

ఉన్నది దాహము వివరితముగా ఉండేది కడుపులోమంట పెడవులు ఆస్కర్వోవులు బాగానే ఉన్నది దాహము మంట తగ్గుటకు రోజుకు 6 బత్తాయి నారింజకాయలును మంచి నీటిని యిచ్చేవారము ఎనిమాడబ్బా హాజరున లేనందన యెనిమా చేయనేలేదు

రెండవవారమునుండి యెనిమా చేయడము మొదలుపెట్టాము ఉదయము రెండుతడవులు చన్నీటితో ఎనిమా చేశేవారము లెంపరేచరు యేమీ తగ్గలేదు పల్లాపము మొదలు పెట్టింది వింతకేకలు గుడ్డలు పీగ్గొనట తరుచుగా ఉండేది మాట గొణుగువడింది దాహము పెంపులు ఆస్కర్వోనిపులు యేమీ తగ్గలేదు మొదటివారము 5 మాదిరిగనే ఉన్నది మూత్రము తెలుపుగానే అగుచుండెడిది తెల్లగానే ఉండేది లెంపరేచరులో మూత్రము యేమీ తేడాలేదు నాలుక తెల్లగానగుచుగాను ఉండేది కనీసికలోని రెండవ ఆవరణలో ఉండేకము యన్నది

మూడవవారంలో దాహము తగ్గింది కడుపులో మంట తగ్గింది యెనిమా మామూలుగానే చేస్తూ ఉండేవారము పల్పటి విరేచనములు దినమునకు రెండు మూడు తడవలు అయేవి మూత్రము కొద్దిగావచ్చగా వచ్చేది పల్లాపము వింతకేకలు అట్లనే ఉన్నవి కనీసిక మొత్తము అంతటిలోను రెండవ ఆవరణలో ప్రధానముగాను ఉండేకము ఉండేది నాల్గవవారము గడచిడ చేసింది లెంపరేచరు తగ్గలేదు వక్రీణడకలతో ఉండేది మలమూత్రములు మంచములోనే అయినవి స్పృహ తప్పింది పల్లాపము వింతకేకలు మామూలుగానే ఉండేవి దాహము తగ్గింది

కడుపులో మంటకూడా అంతగా లేదు మూత్రపుంగు మూడవవారములో మా-రిగనే ఉన్నది ఆటే తేడాలేదు ఎనిమా మూత్రము రెండురోజుకు ఒక పర్యాయము గొణుగు కొద్దితగ్గింది చెవుకు వచ్చింది కనీ కనీసి ఉండేకము అట్లనే ఉన్నది

నాలుగవవారము చివరలోనే లెంపరేచరు తగ్గుట ప్రారంభించింది ఉదయము 100 100 5 కు వచ్చేది కొద్దికాలమే నిలవఉండేది 9 దాటిన తరువాత పెరుగుతూ పోయేది సాయంకాలము 4 గంటకు 103 కు వచ్చేది అట్లాగే క్రమముగా తగ్గుతూవచ్చేది తెల్లవారుట్టామున 5 గంటలకు 100 కు వచ్చేది 6వ వారము మొదటిలో నెలరోజులనండి కనబడని చెవుకు నడుచుమీద కనబడింది మొదలలో రోజుకు ఒకపర్యాయము మూత్రము పోసేది రోజుకు ఒకచివరకొండే రోజుకు రెండు తడవలు మూడుతడవలుగా పోసేది తరువాత తెల్లలేసన్ని తడవలు నీరసముగా నుండుటచే మూడురోజులకు ఒకపర్యాయము యెనిమా చేసేవారము స్నానము మానినాము

రోజుకు రెండుమూడు తడవలు తడిగుడ్డపెట్టి ఒళ్లంతా తుడిచేవారము సాయంకాలము సీరెండలో పది మువ్వల కాలము ఉంచేవారము గొణుగు తగ్గింది చెవుకుతగ్గింది కనీసిక మొత్తములోన, రెండవ ఆవరణలోను గల ఉండేకము తగ్గింది

6వ రోజులకు ఆరవవారము మొగటిలో ఉదయము కు నార్మలుకువచ్చింది క్రమేపీ పెరగడము మొదలు పెట్టేది 2 గంటలకు 10 కు

వచ్చేది 4 గంటలకు తగ్గుట మొదల పెట్టి తెల్లవారు ఝామున నాల్గుగంటలకు 98 లకు వచ్చేది ఉదయము 96-97 లకు వచ్చేది ప్రళావము తగ్గిపోయింది విరేచనము రోజూ గాని రెండురోజులకు గాని ఒకపర్యాయము అగుచుండేది మూత్రము తెంపుగా అగు చుండేది మొదటిలో గరుక గానున్న నాలుక మెత్తపడింది తెలుపు మచ్చుకైనా లేదు కనీ నికలోని రెండవ అవరణ రోని ఉద్దేశముకూడా పూర్తిగా తగ్గింది ఉదయము 96 97 ఉన్న టెంపరేచరు మధ్యహ్నము 100 కు వచ్చేది

నలుబడవరోజున రోజుకు రెండులేడవలు చొప్పున బ్లార్జీజావ యిచ్చినాము టెంపరే చరు అట్లనేయున్నది 42వ రోజున కూర పరి మితి యెక్కువగాను అన్నము నాలుమెతు కులు పెట్టినాము

పథ్యము పెట్టిన తరువాత నాలుగురోజులవరకు 100 వరకు ఉండేది తరువాత తగ్గిపోయింది మొదటివారము 6-00 గంటలకు 5 నిమిష ముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము

9-00 గంటలకు రెండుగంటలకు ఒకపర్యాయము ఒకబత్తాయినను 4 30 గంటలకు 5 నిమిష ముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము

రెండవవారము ఉదయము 5 గంటలకు 5 నిమి షముల పరిమితిగల మట్టిపట్టి 6 00 గంటలకు రెండు పైంటు చన్నీటితో రెండు పర్యాయ ములు ఏనిమా

7-00 గంటలకు చన్నీటి శిరఃస్నానము

8 0 0 గంటలకు ప్రతిరెండుగంటలకు ఒక బత్తాయి వారింజరసము

10 0 గంటలకు మూడుగంటలకు ఒక పర్యాయము ఒకబొన్న నీలిరంగు నీరు

4 30 గంటలకు 5 నిమిషముల కాలము మట్టి పట్టి

8 0 గంటలకు 12 గంటలవరకు నీలిరంగు వ్రసారము

మూడ వారము ఉదయము 5 0 గంటలకు గతవారములో మాదిరిగనే

6-0 గంటలకు గతవారము మాదిరిగనే

7 0 గంటలకు గతవారము

8 0 గంటలకు గతవారము

10 0 గంటలకు గతవారము

8 0 గంటలకు 15 నిమిషముల కాలము గొంగళిచుట్ట

8 15 గంటలకు కంఠస్నానము

4-30 గంటలకు గతవారము

8-0 గంటలకు గతవారము

నాలుగవవారము ఉదయ 11 5 గంటలకు గత వారము

6 0 గంటలకు రెండుపైంటు చన్నీటితో ఎనిమా రోజువిడిచి రోజు

7 0 గంటలకు గతవారము

8 0 గంటలకు గతవారము

పొడిదగ్గుగా నుండుటచే దినమునకు 15 నల్ల దాక్షిణ్యకాయలు

10 0 గంటలకు గతవారము

8 0 గంటలకు 15 నిమిషముల కాలము తడి చుట్ట (గొంగళిలేదు) గొంగళికి బగులుగా ముతుకమప్పటి కప్పట, రెండు రోజులకు ఒకపర్యాయము

(ఔటిల్ పెడి 3 చూడుడు)



సారాయి



మృతం

సారాయిని చాలామంది సరభ్యంతరముగా వాడుతున్నారు నిత్యమునూ సేవిస్తున్నారమందులో వాడట అందరె గినదేను సారాయిలోని మంచిచెడుగులును సారాయి తాగినందువలన దైవాక మూ సక సైతిక రంగములలో గల్గు చూర్పులను చెప్పతాను రోగమును కలుగచేయుటకు సారాయి యెంత వరకు ఉపయోగపడుదీ విశదీకరిస్తాను

మానవదేహము అతుకుల బొంతగాదు ఒక ముక్క చెడిపోగా మిగిలినవన్నీ బాగుగా నుండవు ఇంజనలో ఒకసీం చెడినా మిగిలిన వన్నీ కొద్దిగనో గొప్పగనో చెడి మొత్తము కదలికకు యెట్లు అభ్యంతరము యేర్పడు తుందో అట్లనే దేహములోని అంతరవయ వములలోగాని, గ్రంధులలోగాని యే ఒకటి చెడినా తృప్తకరముగా పనిచేయవోయినా మిగిలినవన్నీ చెడును దేహమంతా న గా పనిచేయదు ఏ ఒక గ్రంధినుండి యెక్కువ ధాతువు ఊరినా రక్తమంతా కలుపలేముగ తుంది అందువలన హృదయము యెక్కువగా స్పందిస్తుంది తక్కువగా ఊ నా యింత గ్రంధము జరుగుతుంది సారాయిని సేవించినందువలన ఆయా గ్రంధులకును సారాయి కిని అనురాగము ఉండుటవలన వాటినుండి ఊరు ధాతువుయొక్క పరిమితి పెరుగును ఈ ధాతువు పరిమితి పెరుగుటవలన రక్తము నకు కావలసిన పరిమితికన్న యెక్కువ పరిమితిగల ధాతువు చేరుటవలన రక్తగమనములో తేడా కలుగుతుంది రక్తము కలుపిత మగుటవలన హృదయస్పందనలలోను తేడా యేర్పడుతుంది

సారాయిలో ఆహారపు విలువ యేమియు లేదు నిహవస్సువు దేహములోని కటికలలో ఉండేకము కలిగించును రక్తమునండి వాటికి ఆహార ఓను చెందనియదు వాటిలోని మలినములను రక్తములో కి రాసీయదు అందువలన రక్తములోని పోషక పదార్థములు రక్తములోనే నిలిచిపోవును కుటికలలోని మలినములు కటికలలోనే ఆగిపోవును మలినములు పోకను ఆహారములేకను కుటికలు చనిపోవును

సారాయి కొంతమందికి అపకారము చేస్తుంది కొందరికి అపకారము చేయదు అను వశ్రీతి గలదు ఈ వాదన సమంజసముగ తోచుటలేదు ఎందుకంటే వస్తుగుణమునుబట్టి చూస్తే సారాయిలో దేహమునకు ఉపయోగపడు వస్తువేదీ లేదు ఇది కొందరిలో కొన్ని అవయములను తీవ్రంగా మరికొన్న అవయవములను లేతీకగాను పాపచేస్తుంది సారాయి త్రాగినవారిని పరిశీలిస్తే కొందరిలో హృదయము ధిమనిరక్త వాహికలు చెడినట్లు కనుబడుతుంది కొందరిలో శుధుకోశము జీర్ణకోశము చెడినట్లు కనుబడుతుంది మ కొందరిలో మెదడు నాడీ మండలములకు అంతగా దెబ్బ తగులనట్లు కనుబడుతుంది మరికొందరిలో మిగిలిన భాగములు అంతగా చెడక మెదడు నాడీమండలములే ప్రధానముగా చెడినట్లును కనుబడుతుంది తక్కువ మోతాదులనే నిరంతరము సేవించిన యెడల ప్రథమములో చెప్పినో తగ్గలోపములు కనుపించక పోయినప్పటికిని తరువాత తీవ్రమైన బాధలకు గురి అగు వారిని చాలామందిని చూస్తున్నాము ఈ

రక్తము వారిలో జీర్ణమండలము పూర్తిగా చెడిపోతుంది ఎప్పటికిని కోలుకొనరు రక్త ప్రసరణమండలమునకు యిదే గతివృత్తుంది ఎప్పుడునూ బాగుపడవు సారాయి సేవించుటతో మొదలు నాడీమండలములు ప్రథానముగా చెడువారు ప్రలాపములకు లోనై పరువును పోగొట్టు కొంగరు భార్య అల్లలకు చావ కూడుదురు వీరు తమ కుటుంబమునకే గాక సంఘమునకును బాధాకరులగుచున్నారు వీరిలో జీర్ణమండలము రక్త ప్రసరణమండలమును అంతగా చెడకపోవుటచే చాలకాలము వరకును బ్రతుకుదురు వీరు బ్రతికినంతకాలము వారి కుటుంబము ప్రత్యక్షముగాను సంఘము పరోక్షముగాను యీ బాధల ననుభవించ వలసినదేను

ఎవరు దీనిని పరిమితిగా ఉపయోగించవచ్చు? ఎవరు దీనిని వాడరాదు? అనలు దీని పరిమితి యెంత? అని చెప్పట కష్టమేను దీనినిగూర్చి పరిశోధనలు చేసిన ఫ్రెంచి వైద్యుడగు డ్యూక్లా యేమంటున్నాడంటే మానవదేహమునకు సారాయి చేయు అవకాశమును గూర్చి చాలా పరిశోధనలు చేశాన మానవులు త్రాగదగిన సారాయి పరిమితిని గూర్చి ఒక హద్దును యేర్పరచుకొన్నాను ఏమంటే సారాయి త్రాగిన తరువాత ఒకగంట ఎమ్మట యెవరు తమ తెలివితేటలు పెనకటి మాదిరి గనే ఉన్నవనియు, తమ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోలేదనియు మనోవికాసము అట్లనే ఉన్నదనియు భావించురో (వారేగాక వారిని చాలా బాగా యెరిగిన ఆపులును ఇట్లనే భావించురో) వారు పరిమితిగా సేవించినట్లు తెల్లకట్టకొన వచ్చును అట్లుగాక యెవరు సారాయి

త్రాగిన ఒకగంట ఎమ్మట కూడాను తమ చిత్తశాస్త్రము పోయినట్లును మతి మరుపు కలిగియున్న తమకు లోగడ ఉన్న చురుగ్దనము లోంచి నట్లును, తల దిమ్మగాను బగువుగాను నాలుక మెద్దుగాను ఉండనో వారు యెక్కువ త్రాగినట్లు గ్రహించుకోవలెను ఈ బద్ధతో కొలిచి విడదీయుట మాత్రము చాలా కష్టము

ఇప్పుడు త్రాగువారి త్రాగుడుపరిమితిలో శతాంశమైతే యీ తెల్లకు సరిపోతుంది

సారాయిని యెంతపరిమితిగా సేవించినప్పటికిని మున్ముందుగా జీర్ణమండలములో ఉద్యోగము కలుగుతుంది ఎక్కువరక్తము హృదయములో కి పోతుంది హృదయము యెక్కువగా న్నందిస్తుంది చర్మతలకు నకు అధికముగా రక్తమువస్తుంది సన్నని రక్తనాళములు విరివి పొందును పెద్దవగును

సారాయిగుణములను పొగమెత్తు చెప్పమరొక విషయము గలదు ఏమంటే దేహమునకు కావలసిన వేడి శక్తి చక్కెరవలనయెల్లా కలుగుచున్నదో అట్లనే సారాయి వలన వేడి కలుగుతుందనీ వేడి శక్తి అననేమో వివరముగా తెలుసుకొంటే యీ విషయము తేలికగా అర్థమగుతుందిగాన ఆ విషయమును గూర్చి ముందుగా వ్రాస్తాను

మనము తిను ఆహారపదార్థము లోని కర్బున హైద్రజముల నుండి చక్కెర తయారగును మనము తినిన ఆహారపదార్థములు మొదట రసముగా మారిపోతవి అనేక అవయవముల చలనమునకు యీ రసమే ఆహారముగా ఉంటుంది ఈ రసమే భారర సీర వెంట హృదయ

కోశములోనికి పోయి అక్కడ రింజిక్షన్ త్రముతో కలిపి రక్తముగా మారుతుంది హృదయ కోశములోనికి పోయే గసము మధుకోశము నుండి పైకిపోతుంది ఈ కోశము రసమునందలి చక్కెరను క్రమపరుస్తుంది అనగా హృదయము లోనికి పోవు రసమునందలి చక్కెర ఒక పరిమితికి మిగిలి చేన యెడల హృదయ స్పందనలు పెరిగి హృదయమునకు ఆధిక్రమ కలుగును అందువలన హృదయము చలించగలిగిన చక్కెరనే రసముతోపాటు మిగిలిన చక్కెరను గ్లైకోజెన్ గా తనయందు యివ్వు కొనును రసము నందలి చక్కెర తగ్గిన సమయములందు యీ గ్లైకోజెన్ చక్కెరగా మారి హృదయములోనికి పోయి రక్తములో చేరును రసముతో చేరియుండిన చక్కెర రసము, రక్తముగా మారినపుడు అందు చేరియుండి రక్తము దేహమునందు అభినందించుచున్నపుడు కండరముల చేత స్వీకరించబడి అందు క్రియా కలాపము కు అవసరమగు శక్తిగాను వేడిమి గాను మారిపోవును శేషించిన చక్కెరను కండరములు స్వీకరించి గ్లైకోజెన్ గా మార్చి తమయందు నిలవఁజేసికొనును అదే కండరముల శక్తిగా నుండును కండరములలో తగిన చలనమున్నపుడు యీ చక్కెర వినియోగి పబడును మరియు కండరములచేత గ్లైకోజెన్ గా నిలువ చేయబడి చక్కెర లేని యితర కాలములందు తిరిగి చక్కెరగా మారి కండ శక్తికి తోడుపడును కండరములందు తగిన చలనము లేనపుడును దేహమునకు అవసరమైన దానికన్న యెక్కువ చక్కెర ఉత్పత్తి అయినపుడును ఈ చక్కెర కొవ్వుగామారి చర్మముక్రింద ఒకపొరగా నిలిచిపోవును

ఎండిపదార్థము నుండి తయారైన చక్కెర వలన దేహకార్య కలాపమునకు అవసరమగు వేడి, శక్తి కలుగుచున్న వనుమాట నిజమేను కానీ యీ చక్కెర మధుకోశము కండరములు మొదలగువా చేత స్వీకరింపబడి మిగిలి యిది గ్లైకోజెన్ గా నిలవ ఁడును రసము నందలి చక్కెర పరిమితి తగ్గినపుడు ఈ గ్లైకోజెన్ తిరిగి చక్కెరగా మారి హృదయములోనికి పోయి రక్తములో చేరును ఈ రక్తమే ఆయూరస్తిచాహుల ద్వారా దేహములోని ప్రతి మూలములకును ఎంపవేయబడును

కండరములచేత స్వీకరింపబడి గ్లైకోజెన్ గా మారు స్వభావమును రసములోని చక్కెర పరిమితి తగ్గినపుడు తిరిగి రక్తముతో చేరు స్వభావమును సారాంశముకి లేదు మరొకబాధ కూడా గలదు పైన చెప్పిన విధానములోని చక్కెర అనే వంటచెరుకు కర్బునుహైద్రజములనుండి తయారు చేయబడును ఇచట అనగా సారాంశము త్రాగినపుడు అన్ననో అంత తేలికగాను చవుకగాను తయారుకాదు మెదటిది రాసాయనికముగా తయారైనది రెండవది బయటనుండి పంపబడింది ఇదిపోయక పోతే దేహకార్య కలాపము ఆగిపోతుంది మొదటిది సహజము, రెండవది కృత్రిమము రాసాయనికముగా తయారుగు చక్కెర క్రొవ్వులు దేహములో నిలవఁజేసి దేహమునకు అవకారమును చేయవు ఉపయోగ పడును సారాంశము అన్ననో అట్లుగాక దాని యందుండు ఉష్ణధర్మము వలన దేహమును కాల్చివేయును ఈవేడిని సమరస పరచుటకు దేహములోని జలధాతువు అంతయు ఖర్చు చేయబడును

సారాయి కొప్పును మాత్రము కాల్చదు అందువలననే సారాయి త్రాగువారి తూకము పెరుగుతుంది

సారాయి అలవాటుపడినవారి దేహములోని మాంసకృత్తును కాల్చడ అలవాటు పడనివారి దేహములోని మాంసకృత్తులను మాత్రము కాల్చి వేస్తుంది

సారాయి సేవించినందువలన మనసు బాగా ఆలోచిస్తుందని తెలివితేటలు యెక్కువ. తన పని పతీతిగలదు కాన త్రాగుటతోబాటు ఆలోచనలు యెక్కువగుటచే గాలిమేడలను యెక్కువగా గట్టవచ్చు

అలసపోయిన అవయవములకు సారాయి త్రాగుటతో ఉద్రేకము కలుగుమాట నిజమే విశ్లేషింపవలసిన అవయవములకు యీ ఉద్రేకము యెంతవరకు అవసరము అనునదే ప్రశ్న రోజంతా పనిచేసిన అవయవములు విశ్రాంతిని కోరినపుడు తప్పకుండా మరల పనిచేయించరాదు ఇటువంటి తరణములలో తీసికొన్న సారాయివలన దేహమునకు చాలా అవకారము కలుగుతుంది ఎక్కువగా అలసట చెందిన అవయవములలో సారాయివలన ఉద్రేకము కలుగుతుంది దీనితో అలసట పోయి తిరిగి పనిచేయుటకు ఉత్సాహము కలుగుతుంది ఈ ఉత్సాహము ఎచ్చటనుండి వచ్చిందంటే అత్యవసర సమయములో ఖర్చు చేయుటకుగాను నిల్వచేయబడిన మూలబలపు ఖర్చుతో యీ అవయవములు మరల పనిచేయుచున్నవి ఈ మూలబలపు నష్టమును దేహము బకటి రెండు రోజుల మాత్రమే తట్టుకొనగలదు ఇదే క్రమముగా సాగితే వెనుకటి మోతాదులు చాలక మోతాదుల పరి

మితి పెరుగుటచే మూలబలము యెక్కువగా వ్యయ మగుతుంది నీరసము కలుగుతుంది దానితో దేహపాటవము తప్పిపోతుంది రోగము నడచుగుతుంది

సారాయి ఉద్రేకమును కలుగ చేయుటవలన రక్తములోని పోషకశక్తులును కణములలోని మలినమును యెచ్చటి వచ్చట యెట్లా నిలబడి గోవునదీ వెనుక చెప్పినాము

సారాయి తాగినందువల్ల రక్తములో ఉద్రేకము కలుగును ఈ ఉద్రేకమువలన రక్తకణముల యు చిట్టిపోవును బ్రద్దలగును చర్మము యెక్కువగాను నిరంతరము చేపొందువలన కలిగిన ఉద్రేకముతో ఆరక్తకణములలోని స్థిరసాపకము (Elasticity) లో ఎంచును చచ్చుపడిపోవును మొదటిలో రక్తప్రసరణము అధికమై పుటికిని క్రమే తగ్గి పోవును రక్తపుపోటు తగ్గిపోవును రక్తములో కలిగిన మంటలు కాలికమైపోవును మొదటిలో హృదయము యెక్కువగా పనిచేస్తుంది స్పందనలు అధికమగుతాయి నాడి గట్టిగా కొట్టుకొంటుంది నిరంతరము త్రాగుట వలన హృదయకండరము చచ్చుపడిపోతుంది అధిక మగు శక్తిమను చేయలేకపోగా స్వధర్మమును కూడా నిర్వర్తించలేదు అందువలన రక్తము శుభ్రపడదు హృద్రోగములు ఎక్కువ రక్తక్షీణవ్యాధులు, పాండువ కలుగును

సారాయి తాగితే జీర్ణక్రియ బాగుగా జరుగదు జీర్ణరసములు సరిగా ఊరపు జీర్ణక్రియ యెదకలోనున్నప్పటికిని అభ్యంతరము కలుగుతుంది జీర్ణకోశము యొక్క మొత్తము వైశాల్యములో నూటికి అయిదుభాగములు

కన్న ఎక్కువ పరిమితిగా సేవించిన యెడల జీర్ణకోశములోని వస్తువులమీదనే గాక జీర్ణకోశపు లోని ఆమత్వములో మంటలు యేర్పడతాయి చిన్న చిన్న ముడుతలు యేర్పడుతాయి జీర్ణకోశములోని గ్రంథులనుండి శ్లేష్మము అధికముగా వస్తుంది అందువలన ఆయా గ్రంథులనుండి జీర్ణరసము ఊరును జీర్ణక్రియ క్రమముగా జరుగదు వాటినుండి రక్తము కూడా రావచ్చు సారాయిని నిరంతరము సేవిస్తూఉంటే యీకృమమే నిరంతరమూ జరుగుతుంది జీర్ణరసములు క్రమముగా ఊరకపోవుటచే జీర్ణక్రియ పూర్తిగా లోభిస్తుంది జీర్ణరసములు చిన్న ప్రేగులలోని కొన్ని పదార్థములతో కలిసి మధుకోశము లననుండి ధాతువులను బడుటకు పంపునట్లు చేస్తాయి ముందు పైత్యకోశమునుండి ఊరు ధాతువులు మాంసమును మాంసకృత్తును జీర్ణముచేయుటకే గాక ఎండి పదార్థమును చక్కెరగా మార్చుతుంది ఇంతే కాక కొప్పును విడగొట్టు స్వభావముగూడా ముందు పైత్యకోశమునుండి ఊరు రసముకలదు జీర్ణక్రియకు జీర్ణరసములకన్న ముందు పైత్యరసమే యెక్కువ సాయపడుతుంది జీర్ణకోశమునుండి జీర్ణరసము తక్కువగా ఊరినపుడు, ముందు పైత్యకోశములో సరియగు ఉద్యోగము కలగనందున మధురరసము అవసరమైనంత ఊరదు అందువలన మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు పదార్థములు త్వరగా జీర్ణముకావు

జీర్ణకోశము పెద్ద ప్రేగులు త్రాగినవెంటనే సారాయిని పీల్చివేయున గాన చిన్న ప్రేగులమీద ఎక్కువ అవకాశమును చేయదు వీటిలో పెద్ద మార్పు రాదు

సారాయి త్రాగుగాని జీర్ణకోశము పెద్ద ప్రేగు ముందుగా చెకుతుంది నష్టము ముందుగా విటి తగ్గుచు గాన చిన్న ప్రేగులు అంతగా చెడివు అందువలన జీర్ణరస పదార్థము కుండి జీర్ణకోశము పెద్ద ప్రేగుకు రావలసిన శక్తికన్న చిన్న ప్రేగులకు ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది త్రాగబోతులు సారాయి వదలి సేనలేరువాతను చిన్న ప్రేగులు చెడకుండా ఉంటవి కాబట్టి యిదేపని జరుగుతుంది జీర్ణకోశము పెద్ద ప్రేగుతోబాటు చిన్న ప్రేగులు కూడా చెడితే శీర్ణమాడలము కుంటుబడుతుంది అట్లుగాక త్రాగుబోతులు అంతకాల మన్నా బ్రతికి ఉండుటకు చెడని చిన్న ప్రేగులే కారణము

మధుకోశమునుండి మధురరసము ఊరుటకును జీర్ణరసములు సాయపడుటచే జీర్ణరసములు రక్తముతోకలిసి మధుకోశమునుండి మధురరసము యెక్కువగా ఊరునట్లు చేస్తాయి సారాయివలన జీర్ణరసములు ఊరుటక అభ్యంతరములు యేర్పడుటయే గాక తక్కువగా ఊరిన జీర్ణరసములవలన పైత్యకోశము మధురకోశములు ఆయా రసములను సరిగా పంపలేవు అందువలన జీర్ణక్రియ సక్రమముగా జరుగదు కుంటుపడును మధుకోశమువలన దేహమునకు కలుగు ఉపయోగములను గూర్చి చాలా ఆలస్యముగా తెలుసుకొన్నారు

సారా త్రాగుటవలన వృద్ధకోశములోని వాపాటిక కణములలోని సంధాయక ధాతువులో మంటలు కలుగును అందువలన లివరుకు సంబంధించిన అనేక జబ్బులు వస్తాయి లివరు జబ్బులు ఆలస్యముగానే కుదురును త్వరగా

నయముకావు

సారాయి వలన వృత్తకము మరొక విధముగా కూడా చెడుటకద్దు ఎట్లాగంటే వృత్తకము లోని కొన్ని పదార్థములలో కూడ సారాయి వలన విశ్లేషము ఏర్పడుతుంది అందువలన వృత్తకము తన ధర్మమును పూర్తిగా నిర్వృత్తిచేయలేదు శిర్షిక్రియ నక్రియముగా జరుగదు అగిపోతుంది మిగిలిన అవయవము లన్నిటి కన్న సారాయితో వృత్తకము ఆలస్యముగి చెడి పోతుంది చివరకు చెడిపోవు అవయవములలో ఇది ఒకటి ఇది కూడా చెడిపోయిన తరువాత ఆత్మగుణోత్తులు యెక్కువ కాలము బ్రతకరు త్వరితగా యమపురికి వెళ్లుదురు వృత్తకము కొంత పరిమితిగల సారాయిని మింగి ఎశేషమున పొందించి దేహమునకు హానిలేకుండా కాపాడగలదు ఈ పరిమితి దాటిపోయినయెడల వృత్తకము యేరించేయలేదు కాబట్టి రక్తములో కలిసిపోయి దేహమంతటా అభిసరిస్తుంది ఈ కలుషిత రక్తమే మెదడునాడీమండలములకును పోతుంది అందువలన అసంఖ్యాకములగు మతిభ్రమణములు నాడీ వ్యాధులు కలుగుతాయి

సారావలన నాడీ మండలము పరిధానముగా చెడుతుందని చాలామంది అభిప్రాయపడుతున్నారు నాడీ మండలముతో బాటు మెదడు కూడ చెడుతుంది మానవ దేహములో మెదడు పరిధానమైనది మానవదేహము యొక్క కదలికకు ఉపయోగ పడుతుంది కాబట్టి ఇది చెడుటతో మానవ దేహము మొత్తమంతా చెడుతుంది వ్యక్తిత్వమే పోతుంది దైహిక, మానస, నైతిక రంగములు మూడింటిలోను చెడిపోవుచున్నాడు కొంతమంది యెక్కువ

మోతాదులను తీసికొన్నప్పటికినీ యెట్టి పతనమును పొందరు కొందరు కొద్దిగా సేవించినా పదమృతులగుతారు

సారా త్రాగిన వెంటనే చనిపోవుటయుగలదు ఇటువంటి వారి మెదడును పరీక్షచేస్తే సారా వలన రక్తకణములు చిట్టిపోయినట్లును అందు వలన రక్తప్రసరణ సరిగా లేనట్లును తెలుసుకొంటాము మెదడుకు కావలసిన పోషక పదార్థము అందదు

త్రాగుబోతులకు విచక్షణాజ్ఞానము పోతుంది జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది మతిమరుపు వుట్టుతుంది ఎట్లాగంటే చెట్టు ఆహారపదార్థము భూమినుండి వస్తుంది పెద్దవేళ్ళకు వుట్టిన చిన్నవేళ్ళు భూమిలోని వివిధ పాత్రములకు పోయి ఆహారమును సంగ్రహించి పెద్దవేళ్ళద్వారా చెట్టుకు అందచేస్తాయి పెద్దవేళ్ళకు చిన్నవేళ్ళకు ఉన్న పరస్పర సంబంధము తెలియజేయబడితే చెట్టుకు పోషకశక్తి అందదు అట్లే మెదడునుండి బయటదేరిన అసంఖ్యాకములగు తీగలకును గల పరస్పరసంబంధము తెలియజేయబడితే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది విచక్షణాజ్ఞానము పోతుంది ఆయా శాఖలకు పరస్పర సంబంధము ఉలేనేగాని వెనుకటి విషయములు స్పృహకురావు విచక్షణాజ్ఞానము ఉండదు కొద్దిరోజులకీతము జరిగిన విషయములే స్పృహకురావు బాల్యదశలో జరిగిన విషయములు జ్ఞాపకముంటాయి ఎందుకంటే చిన్నతనములో మెదడు సుతిమెత్తనగా ఉంటుంది ఏమాలివు కొద్దిభావమైన దానిమీద హత్తుకొనిపోతుంది అప్పుడు తీవ్రత్వము అవసరముండదు పెద్దవారికి బాగా తీవ్రమైన

భావోద్దీకము అయితేగాని వారి మనసు మీద హత్తుకొనిపోదు అనేకాక చుకొక లక్షణముకూడా గలదు పెద్దవారు చాలా విషయములకు సమాధానము చెప్పవలసి ఉంటుంది విషయబాహుళ్యము ఉంటుంది చిన్నవారైనా అట్లుకాదు వీరికి అంత విషయబాహుళ్యము ఉండదు అంగవలననే చిన్నతనములో ముందుగా చేర్చుకొని భావములు ఆస్వస్యముగాను పెద్దతనములో యేర్పడిన భావములు ముందుగాను పోతాయి

వయస్సుమారిన పెద్దలకుపోయినట్లుగా త్రాగిన బోతులకు మతి పూర్తిగాపోదు ఒక విచిత్రమైన మతిమరుపు కలుగుతుంది ఎల్లాగంటే కొత్తప్రదేశములకు పోయినప్పటికిని, కొత్త వారినిచూచినప్పటికిని పాతవారిని చూచినట్లుగానే అభిప్రాయపడతారు ఏమేమో అనవరములేని ప్రస్తావనల మాటలాడుతారు ఇట్లా మాటలాడుట కొంతమంది కలవాటేగాని యెందఱు అట్లా మాటలాడుతారో తెలియదు వీరిలో యింకొకమైన మాటలు కొద్దిసేపే ఉంటవి సారాత్రిగినవారిలో యీ మాటలు చాలా కాలము ఉంటవి

వీరు గాలిమేడలను బాగానే కట్టుతారు మాటలుకూడా హాస్యయుక్తముగాను అతిచురుకుగాను ఉంటవి గాని ప్రకృత ఉండి వినువారికి చాలా అనవసర ప్రస్తావనలుగా ఉంటవి విచక్షణాజ్ఞానము పోవుటకు యిదేమొదలు ఇకను సాఫీఅలోచనలతోచక పోగా కుతర్కము బదులుజేరుతుంది సారాత్రిగిన తరువాత చాలాబాగా ఆలోచిస్తున్నానని భ్రమపడతాడుగాని వాస్తవానికి అట్లుకాదు ఆత్మస్తుతి యొక్కువగుతుంది పర

నిండపెరుగుకు ది తాను తలచుకొంటే యేవని నైగా చాలా తేలికగా చేస్తానంటాడు ఈ సారాను కూడా తేలికగానే నడచేస్తానంటాడు కాని ఆపనే (ఆతలచుకోవడమే) జరుగదు

సారాత్రిగుటతో మనోనిశ్చయము పూర్తిగా పోతుంది తనలో తనకు సమ్మతమే ఉండదు తానుచేయని పనులను కూర్చి ఉంటి సమాధానాలు చెప్పట చేసినవాటిని కూర్చి హెచ్చుగా చెప్పట ఉంటుంది ఎంత అవసరమైన పనులైనప్పటికిని వెంటనే చేయదు ఉపేక్ష పెరిగిపోతుంది అనవసరమైన పనులను త్వరగానే చేస్తాను ఎందుకు చేశావనగా యేవో కుంటినమాధానాలు చెవుతారు సారా త్రాగినందు వలన మతిపోయి యిట్లా చేస్తున్నానని మాత్రము అడు

భావపరంపర యెంత త్వరగా కలిగిందో అంత త్వరగానే పోతుంది తలంపులలో బొదిత్యము ఉండదు కోపము ప్రధానముగా ఉంటుంది కాస్త మీస్తకు చిరుబుస్సు లాడుతాడు కటుంబమునకును తాను చేయవలసిన పనిని గుర్తించు తనజవాబుదారీని గ్రహించు చుట్టపక్కములను కూర్చికూడా అట్లాగే ఉంటాడు

త్రాగుటతో కొంగరిలో దృష్టిచూండ్యము కలుగుతుంది చెవుకు కూడా కొద్దిగా కలుగుతుంది రసనేంద్రియము కూడా తృప్తిగా పనిచేయదు ఎందుకంటే చక్షు జిహ్వ ఘ్రాణములకు ఉపయోగపడే నాడులు వాటి ధర్మములను పూర్తిగా నిర్వర్తించవు మొదట లోని మిగిలిన భాగములకు పట్టిన గతియే వీటికిని పట్టుతుంది

త్రాగుబోతులు అనత్యవాదులను అభిప్రాయము బాగా వ్యాప్తమైంది దీనికి కారణము లేకపోలేదు త్రాగుబోతులకు మనోనిశ్చయము ఉండదని వెనుకనే చదివినాము మనోనిశ్చయము గట్టిపట్టుదల ఉంటేనేగాని నీతులను గౌరవించలేరు పట్టుదల మనోనిశ్చయములు పోలిగాన ఆవినితివరులుగానే ఉంటారు కన్నులతో చూచిన విషయములను సరిగా గ్రహించలేరు గ్రహించిన దానిని చెప్పలేరు చెప్పిన మాటకు చేయలేరు మాటలాడు మాటలలో యేమీ సందర్భశుద్ధి ఉండదు వారికి నీతులు తెలియనందువలన వారు అవినీతిపరులగుట లేదు తాము తెలుసుకొన్న నీతులకు అనుగుణముగా ప్రవర్తించుటకు అనవసరమైన మనోనిశ్చయము వారిలో ఉండదు

సృష్టికృమమును పరిశీలించినా మనసుకు సంబంధించిన వివిధభాగములు మిగిలినజంతు జాలములో కన్న మానవునిలోనే అధికముగా ఉన్నవి తరువాతనే వచ్చినవి ఆలస్యముగా వచ్చి విముందుగా పోవునను న్యాయమున్నది కాబట్టి త్రాగుబోతులలో విచక్షణా జ్ఞానము మనోనిశ్చయములు ముందుగానే పోవును భౌతిక దేహలక్షణములు ఆలస్యముగానే పోవును

మొదడుకు సంబంధించిన వివిధభాగములు లోపించును గాన త్రాగుబోతులు యెట్టి ఘాతుక చర్యలు హత్యలను చేయుటకు వెనుకాడరు ఫ్రాన్సులోని హంతకులలో నూటికి 50 మంది, జర్మనీలోని హంతకులలో నూటికి 41 మంది త్రాగుబోతులేను అమెరికా, ఇంగ్లండులలోని లెక్కలు తెలియలేదు

గాని, ఆయా దేశములలో కూడా యింతమంది ఉండనే ఉంటారు సారాయి త్రాగుటలో చాలామందికి ఎచ్చియెత్తుతుంది న్యూయార్కులోని ఎచ్చి ఆసుపత్రిలలో ఆసుపత్రిలో నూటికి 10 మంది మగవారిలో నూటికి 30 మంది సారాయి త్రాగుటలో ఎచ్చియెత్తినవారేను వీరిని కాపాడుటకు ఆ ప్రభుత్వమువారు సాలీనా ఆరుకోట్ల డాలర్లు ఖర్చుపెట్టుచున్నారు ఇంత సామ్రాజ్య అనవసరముగా దుర్వ్యయ మగుటయే గాక జనాభాలోని మూడవ వంతు యీ బాధలకు గురిఅగుచున్నారను మాట ఆశ్చర్య జనకము కాకపోదు రక్తములో కలిసిపోయిన సారాయి వలన దేహమునకు హాని కలుగకుండా బహిష్కారావయవములన్నీ చురుకుగా పనిచేయును ఆ నాల్గింటిలోను మూత్రవండుములు పోవుచు పనిచేయును ఈ విషయములను బయటకు వంపుటకు అనుకూలముగా యీ ఆవయవములు స్పష్టంప బడలేదు వాటిలో మంటలు, పోట్లకలిగి అసంఖ్యాకములగు తరుణ, కాలిక మూత్రవండువ్యాధులు కలుగును

త్రాగుబోతులలో రోగనిరోధకశక్తి పూర్తిగా తగ్గుతుంది ఏ చిన్న రోగములనైనను నిరోధించుకొను సామర్థ్యము తగ్గుతుంది ఒక వేళ పట్టుకొన్నా, వెనుకటి దేహపాలవమును తిరిగి పొందరు బెక్టీరీయా ఆసుపత్రిలో యీ క్రింది పరిశోధన జరిగింది

1994 సంవత్సరములో పై ఆసుపత్రిలో 1001 మందికి న్యూమోనియా వ్యాధి వచ్చింది వీరిలో 667 మంది త్రాగుబోతులేను 884 మందికి త్రాగుబోతులు కాక

పోయినా వచ్చింది దీనిని బట్టి త్రాగని వారిలోకన్న త్రాగు వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుందని తేల్చుకోవచ్చును ఇలా వచ్చిన వారిలో త్రాగినవారిలో నూటికి యేబదిమంది చనిపోయిరి త్రాగనివారిలో నూటికి 24 మాత్రమే చనిపోయిరి మిగిలిన రోగములతో బాధపడువారిలోను త్రాగ బోతులలోనే యెక్కువమంది చనిపోతారు త్రాగనివారిలో మరణములు అన్ని ఉండవు ప్రమాదము చేత కాలువిరిగినా చెవి విరిగినా త్రాగనివారిలో నయమైనంత త్వరగాను సుఖవుగాను త్రాగువారిలో నయముకావు త్రాగుట నాడీమండలము రక్తప్రసరణ మండలములు పూర్తిగా చెడునుగాన రోగ నిరోధక శక్తిపూర్తిగా పోతుంది అందువలన రోగములు త్వరగా నయముకావు చాలాఅధికముగా ఉంటవి

సారాత్రాగుటవలన కలుగ మరొక అర్థమును గూర్చి చెప్పి యీ గ్రంథమును ముగిస్తాను

సారాను యిదివరకు పురుషులు మాత్రమే త్రాగేవారు ఇప్పుడు స్త్రీలునవతము దానికి అలవాటుపడినారు ఈ అలవాటువలన కలుగు నష్టములు త్రాగువారితో అంతరిస్తే మంచి దేను వారితో పోవు తరువాత తరముల వారికి కూడా యివి సంక్రమిస్తాయి సారా వలన శుక్ల, శోణితము లోని పాటవము క్షయ పోతుంది త్రాగుబోతుల సంతానములలో నాడీమండలము చాలా దెబ్బతిని ఉంటుంది బలహీనముగా ఉంటుంది వీరికిని మనో నిగ్రహము ఉండదు చాలా త్వరగానే పోలోభములకు లోనౌతారు మనో నిగ్ర

హము ఉండడ గాన సీతిహారులగుమరు చూచువారు వీరికి ఎచ్చియెత్తించా అనుకొంటారు వీరికి పూర్వగా ఎచ్చియెత్తిన గాని దాని కరివాపులలోనికి వస్తారు వీరుకూడా మూర్ఖులైనవారై యెక్కువగా బాధ పడుతారు

స్వల్పగుండులో యూక్రింది పరిశోధన జరిగింది అచట విద్యార్థులలో మందమతిగా నున్నవాని విచారించాడు వారిలో నూటికి యేబదిమంది తమతల్లికంఠులు తెప్ప త్రాగిన తరువాత కలిగినవారేను క్రైస్తవులు మద్యమును వతాచారముగా నేవిస్తారు వారు జీవరి పండుగనములందును మిగిలిన వర్ష దినములందును విధిగా నేవిస్తారు

ఈతరుణములో గర్భవతులై తొమ్మిది నెలల తరువాత ప్రసవించగానే కలిగిన సంతానము లోనే మందమతులు యెక్కువగా గలరు మిగిలిన తరణములలో గర్భవతులై ప్రసవించగా కలిగిన సంతానము లో యింతమంది మందమతులు లేరు

ఫ్రాన్సు జర్మనీ పోలండ్ స్వీట్జర్లాండు లోని అన్నత్రులను ఎరీక్ష చేయగా వాటిలో నికి వచ్చు ఉన్నాదులలో నూటికి 70 మంది త్రాగుబోతులకు కలిగిన సంతానమేను

సారాత్రాగుటవలన కలిగిన మరణాలను గూర్చి పరిశోధనలు చేసిన డెమ్మి యీ క్రింది అభిప్రాయమును చెప్పుచున్నాడు

పదికుటుంబములు త్రాగువారిని, పదికుటుంబములు త్రాగని వారిని పరిశీలించినాను మొదటి రకమువారికి కలిగిన 57 మందిల్లలలోను 25 మంది పుట్టి నెలతిరగక మునుపే

చనిపోయినారు 22 మంది రోగిష్టులుగానే ఉన్నారు -10 మంది మాత్రము ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నారు

రెండవరకమువారికి కలిగిన 61 మంది ఎల్లలలోను 5 గురు పుట్టి నెలకొకకమునువే చనిపోయినారు ఆరుగురురోగములతో బాధపడినారు 50 మంది ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నారు

ఈలెక్కడి బట్టి మనకేమి తెలుస్తుందంటే సారా

త్రాగినవారి సంతతిలో నూటికి 18 మంది ఆరోగ్యవంతులైతే త్రాగనివాకి కలిగిన సంతానములో నూటికి 82 మంది ఆరోగ్యవంతులు

తల్లిదండ్రులు చేసిన తప్పులవలన వారి సంతానము యీ విధముగా శిక్ష లనుభవిస్తున్నారు సారాత్రాగుట యెంత జాతివిధ్వంసకరమో బుద్ధిమంతులగు మా చదువరులే గ్రహింతురుగాక

దుంపకూరలు (కందకమాలములు)

దుంపకూరలలో వేయింట 42 మొదలు 310 భాగములు కర్బును హైద్రజము లున్నవి అందువలన మనము తినవనిలో ధాన్యముల తరువాత సత్తువనిచ్చు పదార్థములలో దుంపలను పేరుకొనవచ్చున అన్నిటిలోగిరి చిరుగడమునందు వేయింట 310 భాగములు కర్బును హైద్రజము లున్నవి అయితే యిందులో సేంద్రియలవణములు దాదాపు లేవనియే చెప్పవచ్చును అన్నింటిలోనీ కర్బును హైద్రజములు తక్కువగా నున్నవి ముల్లంగి ఇది దంపకాతులలో నున్నను గణము లో కాయగూరలతో సమానముగా నుండును ఒక్కముల్లంగి తప్పితే మిగిలిన దుంపకూరలన్నిటి యందును ధాన్య సమానమైన కర్బును హైద్రజము లెక్కువగా నుండుటవలన అన్నము యెక్కువగుటచే కలిగిన అభ్యాస (తక్కువ భోజనము) చేయవలసిన వారికి యీదుంపలు వాడుకచేయ జనదు అయితే ధాన్యములను కల్గింపవలసిన మధుమేహము నందు, చిరుగడము కాకుండా మిగిలిన దుంపలను మిత

మెరిగి అన్నమునకు బదులుగా వైద్యులు వాడవచ్చును ఎవరికివారు తినరాదు

1 కం ద

కంద రెండు రకములు ప్రధానముగా నుండును ఒకటి దురద కంద రెండవది తియ్యకంద వీనిలోని ఆహారపు విలువ యిట్లున్నది

వేయింట	
జలము	699
కర్బును హైద్రజములు	270
మాంసకృత్తు	14
కొల్ప	1
సేంద్రియ లవణములు	16

తియ్యకందయందు జలభాగ మెక్కువగా నుండుట వలన తేలికగా సారముగా మారును అయితే దురద కందలో సేంద్రియ లవణములు యెక్కువగానుండుటవలన మలమోచన చేయుటకు యెక్కువ సహాయకారిగా నుండును రెండు రకముల కందలోను దేహపోషణ సామర్థ్యమున్నది అయితే బాగాపని

చేసేవారికి దురద కండయొక్కవ సత్తువ నిచ్చును దుంపల కూర గాయలవలే సులభముగా జీర్ణముగావు కాని ధాన్యముల కంటెను పవ్వులకంటెను తేలికగా రసరూపమును పొందును అందువలననే కాబోలును యోగులు కండమూ ములు తినెడి వారని ప్రతీతి

కండ వాందూదేశ సంకంఠ వైరగచున్నది కంది మలబద్ధమును పోగొట్టు శక్తిగలిగియుండుటవలన కూర్చున్న వ్యాధి గల వారికి కండ మేలు చేయును ప్రేగులయందలి క్లేష్మమును ఎముటికి గెంటును మును విలవ యండ నీయక వెలువరించును ప్రేగులయందలి క్రిములను వృద్ధి కానీయుదు మాంసకృత్తు కర్మము ప్రాద్యముల మెండుగా ముట్టవలన యెండిపోయిన ధాన్యములవలెగాక సహజమైన తేమతో గూడియుండుటవలనను కండ వండి తినినప్పుడు దేహముకు బలము గలిగించును మలమును నిలువ యుంచదు గాన మలబద్ధముచే గలిగే సత్రవ్యాధుల నది తగ్గించును ఒడలు మేదముచే బలినయన్న వారు కండ వాడినప్పుడు మేదము క్రమముగా తగ్గిపోవును జీర్ణక్రియయందు కొంచెము వేడికలుగును గాన ఉదరము నందలి గల్మముల నిది కరిగించును కండ వేడిచేయునదిగాన మధుమేహమును అతిమూత్రమును తగ్గించును అదివరకేమూత్రాంధము చురుకు, పచ్చసెగ మొదలగు మూత్ర రోగములు గలవారు కండను వాడరాదు

2 పెండ్లలము

ఇందు వేయింట

787 భాగములు జలము

270 భాగముల కర్పణ ప్రాద్యజములు

12 మాంస కృత్తు

1 కొప్పు

8 పీచు

8 సేందియలవణములు ఉప్పువి

కండయందువలె పెండలమునందు ఉద్రేకము చేయు గుణములేదు దుంపకూర లన్నిటి యండవలెనే యిందు దేహపోషణ సామర్థ్యమున్నది ధాన్యములతో చేసిన అన్నముల యందువలె యిందు జిగురులేందు మలబద్ధమును కరిగింపక దేహమునుండి తేలికగా వెడలిపోవును అయితే చిముడ బెట్టినప్పుడిందలి జిగురు యెక్కువై మలబద్ధమును గలిగించును అయితే సామాన్యముగా జిగురు తగ్గి యుండుటవలన అర్చస్సు మొదలగు వ్యాధులందును వేడిరోగములందును మేలునేజేయును కండవలె నిది మూత్రబద్ధమును జేయుగుణ మిందు లేదు కానతీలోను, నూనెలోన వేల్చిన కూర తినినప్పుడు మల మూత్రములకు బంధించు గుణమేర్పడుచున్నది

3 చామదుంపలు

ఇది తేమగలచోట నెల్లపైరు చేయుదురు ఇందనేకరకములున్నవి - అయినను ఎక్కువ నీటితో పెరిగినవాని యందు తేమభాగ మెక్కువగను సేందియలవణములు తక్కువగను తక్కువ తేమలో పెరిగిన వానియందు జలభాగముతక్కువగను సేందియ లవణము లెక్కువగను నుండును ఇందు జిగురు ఎక్కువ గానుండుటవలన యిది తేలికగా ప్రేగులనుండి వెడలిపోక మలబద్ధమును గలిగించును అందువలననే మధుమేహము, అమవాతము శ్మయ ఉబ్బునము మొదలగు వ్యాధులయందు దీనిని

వాడరాదు అయితే జిగురుగల పదార్థముగల వలన రక్తాభివ్యంధము, రక్తగ్రహరాది వ్యాధుల యందు దీని వాడుక మా సక్కర లేదు బలమైన ఆహారముగల జిగురుగల దగుటవలన అజీర్ణరోగమున్న వారున పనిపాటలు లేని సోమరులును దీని జోలికి పోరాదు కష్టపడి పోషణమువారికి మంచి బలముగల్గించును మలబద్ధము చేయుట వలన అదివరకే క్రిమిలున్నవాకి యిది క్రిమి రోగమును యెక్కువజేయును

4 బంగళాదుంప

ఇది యితర దేవులనుండి వాంఛాదేశము నకు కొనితేబడినది ఇప్పుడిది హిందూదేశ ము దంతటను కానవచ్చుచున్నది ఇందు వేయింట

747 భాగములు జలము

229 భాగములు కర్బును హైద్రజములు

16 భాగములు మాంసకృత్తు

1 భాగము కొవ్వు

6 భాగములు సేంద్రియ లవణములు గలవు మిగతా దుంపలయందుకన్న యిందు మాంస కృత్తు యెక్కువగా నుండుటవలన యిందు పోషణ సామర్థ్యము యెక్కువగా నున్నట్లు చెప్పుచున్నారు అయితే యిందలి సేంద్రియ లవణముల పరిమితి తక్కువగా నుండుటవలన మిగిలిన ఆహారములకన్న దీనిని యెక్కువ దానినిగా చెప్పవీలులేదు మిగతాదుంపలలో వేనిని కొనినను బంగళాదుంపలను కొనుట కయ్యే ఖరీదులో సగముకాని మూడవవంతు ధనముగాని సరిపోవును అందువలన పేదలుగా నుండువారికి బంగళాదుంపలకన్న మిగిలినదుంపలే మలభముగా లభించును బంగళా

భాదుంపలలో ఉండే ఎండిపదార్థము కంఠ పెండలము దుంపలలోని ఎండిపదార్థములవలె తేలికగా సారూప్యమునపొందక రసభాతువు గానే నిలచిపోవును చల్లని ప్రదేశములందుండువారికిని కష్టపడి పనిచేయువారికిని మాత్రమే యిందలి సారము రక్తముగా మారుతుంది మిగిలినవారికి యిది సుద్దకట్టుగా వెడలిపోవుటను మనము తరుచుగా చూచుచుందుము

అన్నిదుంపలవలెనే యిదియును కష్టపడి పని చేయువారికిని అజీర్ణ రోగము లేనివారికిని సులభముగా జీర్ణమగును అన్నము మానవ సేన మధుమేహము మొదలగు వానియందు కాలమును జీర్ణశక్తిని గమనించి వాడిన యెడల అన్నమునకు బదులుగా బంగళా భాదుంపలను వండి వాడవచ్చును

నాడీవ్యాధులు గలవారికిని, ఆమల త్రము గల వారికిని నియ్యపుఅన్నముకన్న వండిన బంగళా భాదుంపలు పులియక తేలికగా జీర్ణమగును

బంగళాభాదుంపల యందలి సేంద్రియ లవణములు, బంగళా భాదుంపలను నీటిలో వండి ఆనీటిని వార్చివేసవుడు వెడలిపోవును ఏలనన బంగళాభాదుంపలయందలి పోటానియం మొదలగు లవణములు నీటిలో కరిగిపోవును అందువలన దుంపలను వండినీటిని వార్చుటగాని బంగళాభాదుంపలను చెక్కుతీసి కడిగిన ముక్కలను నీటిలో నాననిచ్చుటగాని పనికిరాదు

బంగళాభాదుంపలను బిన్నట్లు పెట్టెలోగాని, వేడిగాలి రొట్టెచేసుకొనే గ్రాహారొట్టె పెట్టెలోగాని ఉపకరించి కొంచెము వెన్నగాని, మీగడగాని, నెయ్యిగాని చేర్చి

యిచ్చుటవలన అన్నము అరుగకి బాధపడే చంటిబిడ్డలకు మేలుకలుగును
 బంగాళా దుంపలను వరుగులుగా జేసి దానిని ఎండిగాచేసి కొంచెము నీరుచేర్చి ఉడికించి యును వాడవచ్చును శాని వరుగుల ఎండి కన్న మంచి బంగాళా దుంపను తేమఉండ గానే వాడుట యింకను మంచిది
 బంగాళా దుంపలతో అనేక చిరుతిండ్లను వ్యంజనములను చేసుకొని ఉపయోగింతురు
 అందు యీ క్రింది వాని పేర్కొనవచ్చును
 1 బంగాళా దుంపల బోండా - బంగాళా దుంపలను కూరవలె చేసి ఆకూరను రుబ్బిన మినప ఎండిలోగాని శనగఎండిలోగాని పొదిమనేతిలోగాని నూనెలోగాని పేల్చెదరు ఇది బంగాళా దుంపల కూరయంత తేలికగా జీర్ణము కాదనియు అజీర్ణది రోగములున్న వారు వీనిని తినరాదనియు చెప్ప నక్కరలేకయే తెలియుచున్నది
 2 బంగాళా దుంపల బజ్జీలు బంగాళా దుంపలను పలుచని బిళ్లలుగా గాని చిన్నముక్కలుగా గాని తరిగి వానిని నీటిలో కలిపిన శనగ ఎండిలో మంచి నేతిలోగాని నూనెలోగాని కాల్చినప్పుడు బజ్జీలగును ఇవియును అజీర్ణ రోగులకు పనికిరావు
 3 బంగాళా దుంప వరువరులు - పలుచని బిళ్లలుగా జేసిన బంగాళా దుంపలను, నేతిలోగాని నూనెలోగాని పేల్చినవానికివరువరు లందురు మిక్కిలి వేడిగల నూనెలో వేగుటవలన యిందలి విటమినులన్నియు దాదాపు హరించి పోవును తడి యంతయు హరించిపోవుట వలన వీనిని తిననప్పుడు జీర్ణక్రియ యందు వేడిమి కలుగును

5 చిఱుగడము

నీరున్నచోట నెల్ల మెత్తనినేలలో దీనినిసాగు చేయవచ్చును శాని నదీ లంక భూములలో యిది తేలికగ పైరగును ఎక్కవ పంటయిచ్చును దుంపకాక ఇదిమూలము అనగావేరు అందువలననే దీనిని కందమూల మందురు

యిందువేయింట

665 భాగములు తేమ

310 భాగములు కర్బును హైద్రజములు

12 భాగములుమాంసకృత్తు

3 భాగములు శోష్ణ

10 సేద్యియలవణములు

దుంపకూర లన్నింటిలోను యిందెక్కువకర్బును హైద్రజము లున్నవి ఒక్క బంగాళాదుంపలో తప్పితే (16భా) మాంసకృత్తుగూడ యిందే యెక్కువయున్నది చమురు పదార్థము గూడ దుంపలన్నిటిలోకి యిందే యెక్కువ యున్నది ఒక్క సిందలోనూ, చేమదుంప లోనూ తప్పతేయిందు లో సేద్యియ లవణాలుగూడా యెక్కువేను ఉపక బెట్టి నప్పుడు జిగురు ఎక్కువై ప్రేగులను పదలదనే దోషము తప్పతే యిందులో పోషక శక్తులు గూడ ఎక్కువగనే యున్నవి ఈ సంత్యరపు కరువులో ప్రభుత్వమువారు నబ్ సడీ యచ్చి చిఱుగడము పెంపకమును వృద్ధిచేసి బియ్యము మొదలగునవి తక్కుగు పడినచోటులందు చిఱుగడ దుంపల యెండించిన వరుగులను పంచిపెట్టిరి

ఏమైనను ఆకలి తీర్చుకొనటకు బంగాళా దుంపలు అన్నమువలె సుపయోగించును అందులో ఎప్పుడెదార్థము పండినపుడు

లేకుండా ఎండిగాను చక్కెరగాను చూరి
పోవును గాన చిరుగడదుంపలను ఉడుక పెట్టి
గాని వండిగాని కూరగాచేసుకొనిగాని ఆకలిని
తీర్చుకొనువారు కొన్ని కాయకూరలనుగాని
ఆకుకూరలనుగాని వండకొని కూరగాచేసుకొని
తోడుగా తినటమంచిది

చిరుగడము బలవర్ధకమైనది అయితే అజీర్ణాది
రోగములున్నవారును మధుమేహ, ఆమ
వాతము మొదలగు వ్యాధులున్న వారుగాని
తిననప్పటిది కీడుచేయును వండిక అన్నము
తినగూడని ప్రతినందర్భములోనూ చిరు
గడము యేరూములోనూ తినరాదు

6 క్యారటు దుంప

ఇది కాశ్మీర దేశముందును, నామాలయ
ములలో పశ్చిమభాగములందును పెరుగు
చుండెను ఇప్పుడు దానిని హిందూదేశము
నందలి చల్లని భాగములందెల్ల పైరు చేయు
చున్నారు ఇందువేయింట్

860 భాగములు తేమ

107 భాగములు మాత్రమే కర్బనమైద్ర
జములు

9 భాగములు మాంసకృత్తు

1 భాగము కొవ్వు

11 భాగములు సేంద్రియ లవణములు

ఇందులో 860 భాగములు జలముండుటవలనను
సేంద్రియ లవణములు 11 భాగములుండుట
వలనను, యిదిపోషక పదార్థముగాక దేహము
నందలి మలములను మూత్రమును వెలువ
రించి దేహమును శుద్ధిచేయు పదార్థముగా
పేర్కొన వచ్చును మధుమేహము ఆమ
వాతము, అజీర్ణము మొదలగు వ్యాధులందెల్ల
అన్నమునుమాని క్యారటు దుంపలను వండు

కొని తినవచ్చును కాని యిది అరుదుగా
దొరుకుచుండుటవలనన ఎక్కువవెలకదొరకున
దగుట వలనను భాగ్యవంతులు తప్ప పేద
వారు దీనిని సుభ్రముగా సంపాదించజాలరు
నీరెక్కువగా నుండుట మొదలగు మంచి
లక్షణముల వలన ఇది దుంప జాతిలో నుండి
నను కూరగాయల వలెనే దీనిని అజీర్ణరోగు
లకు గూడ వాడవచ్చును

7 ముల్లంగి

ఇది హిందూదేశము నందలి పల్లవు ప్రదేశ
ము లందెల్ల పైరుగును ఇందు వేయింట్
944 భాగములు జలము

4 భాగములు మాత్రమే కర్బనమైద్ర
ములు

7 భాగములు మాంసకృత్తు

1 భాగము కొవ్వు

16 భాగములు సేంద్రియ లవణములు

ఇంద, మలమూత్రములను వెలువరిండు
గుణమున్నది అతిమూత్రము ఆమవాతము,
అజీర్ణము మలబద్ధకము లందు దీనిని నిరభ్యం
తరముగా వాడవచ్చును మూలవ్యాధికిది
పెట్టినది పేరు మూత్రము బంధించినప్పుడును
మూత్రకృచ్ఛ మూత్రాశ్మరి, నకతా
మేహము మొదలగు వ్యాధులందును
ముల్లంగి ఆహారముగా నీయవచ్చును ఇదే
మందుగా గూడ పనిచేయును అన్నముతో
కాయకూరలను వాడునట్లే ముల్లంగి దుంపను
గూడ వాడవచ్చును ముల్లంగిదుంప ఉడక
బెట్టి కట్టినయెడల మూలవ్యాధియందు కలిగే
బాధ ఉపశమించుటయే గాక, మూలకండ
రములలోని పెరుగుదనము తగ్గి క్రమముగా
మూలవ్యాధి నివారణ మగును

కాలికరోగముల నివారణచేయు మార్గములు

హెన్రీ లింగ్ ఫోర్ యం డి

ఆగంతుకముగాను తీవ్రముగాను ఉం కొద్ది కాలము మాత్రమే లభిండు వి తరుణి రోగములని ముందు జైద్యులు నిర్వచించినారు వారి ఆభిప్రాయము ప్రకారము దీర్ఘ కాలము ఉండు వియ్య ఎప్పటికైనా తీర పెట్టు నవచ్చును కాలికరోగములు ఎక్కువ జైద్యమువారి నిర్వచనము యి కాదిపు ముగానందుకు వంకాను గతముగావచ్చు రోగ ప్రణాళికల క్రింది తరుణి రోగముల ద్వారా బయటకు వెళివేయును రోగ దార్ధము యెక్కువగ పెరిగిపోతే తరుణిరోగము ద్వారా బయటకు వచ్చు రోగమును ఎక్కువ బయటకు వెళియలేదు బయటకు వెళివుటచే లోలనే తీరకొని పోవును మిగిలిన ఆవయవము హితము పొందుచేయున కాలికరోగముల దాదాపుగా దేహము తయు ఆగ్ర దార్ధాగ్రా తమై పోవు రోగనిరయములో ముందుజైద్యులకు ప్రకృతి జైద్యులకును తేడా గ ను వంకానుగముగ వచ్చురోగ ప్రహతన న కలుగు గజ్జ చీప్ తీట చుండు మొదలగు చర్మరోగములనుమందు జైద్యులవారు కాలి రోగములగ నిర్ణయింతురు క్రకృతి జైద్యము ప్రకారము అత్యయమై టియు వ కాను గతముగ వచ్చురోగ దార్ధము బయటకు వెళుటకు ఎక్కువచేయు తరుణి ముతే గజ్జ తీట చీప్ చు ప్రమాదములకు వచ్చు గ పదార్ధమును ఎ వుడును అణచివేయురాదు రోగ దార్ధము బయటకు పోవుటచేత లో యేమియు నురుగు ని వదు గాన చర్మవ్యాగులు రావు వచ్చినూ (రోగ పదార్ధము అంతరించ నే) వాట తటవియే పోవును

మూ వ్యాధిని గూర్చి ముందుజైద్యును వారి యభి ప్రాయమును ప్రకృతి జైద్యమువారి యభిప్రాయమును తెలుసుకొందామ మూలవ్యాధి రోగ చిన్నములను కాలిక రోగములనియే ముందు జైద్యు ఆభిప్రాయము రక్త ప్ర రణము బాగుగా లేకపోవుటచేతనూ అతీర్ణము డుటచేతనూ మూత్ర రంజములు సరిగా నిచ్చేయక పోవుట చేతనూ ఊపరితిత్తులును చ్చమును సరిగా పనిచేయక పోవుటచేతనూ యీ కాలికరోగములు వచ్చుచున్నవి ఈ దుర్లభములను లో గించి దేహమును శుద్ధి చేయనిదే కాలిక రోగములు పోవు తాత్కాలిక మగా ఉంకా తి కలిగిననూ మూలము మూత్రము నిలచియే ఉండును లోలి దుర్లభముల వలన బయ

టకు పొందుకొని వచ్చిన కాయలను (1) కత్తెరతో కోసివేసి వేయుటగా (2) లో నే నిర ధి మట గాని ఆనాలోచిత ములు ఒ ? పెర డు మారము లును బయటకు పోవుమురుగు గాను లోప నే లవ ఉ మటకు ఉ యోగ డుడ మూ వ్యాధిని అణచి పెట్టుట వలన శుభాతము చి క్షయ క క్కటక ప్రణము మొదలగు దుగ్ధ వ్యాధులు కలి న్న మూ అను తీక వచ్చిన అనే కేయలన నిరారణ చేసినాము ఆ ర్ధవారము రక్తవ గాది ధాతువు లో కలసి పోయిన అతీర్ణము దేవ మంతా వాంచి నపుడే గాని కాలిక రోగముల రావు లో తరుగుననే క్రింది తరుణిరో గు ద్వారా బయటకు వెళివేయవలసి లోగమునే చనిగినామ దేహము తా ఆగ్ర పదార్ధా కా తరుగుచేత ప్ప ఆ ర్ధవారమున తరుణిరోగ ము ద్వారా బయటకు పంపిములేదు బయటకుపోదు గాన లోలనే నిలవఉండును వశించుటవలన ఆగ్ర దార్ధము నుండి వచ్చిన రోగము కాలికమగు చున్నది అతిసారము రక్తాభివ్యంగము చ్చవ్యాధులు పు డ్దు మొదలగు వచ్చుయు యీ కాలిక రోగముల ఫలి తములే

ప్రకృతి మాతృముల కనుగణముగా తరుణిరోగము నివారణ చేసి ట్లుయితే రోగదగ్ధము తా పోయి దేహముశుద్ధిఅగును వేదకు తోనూ జగరనివారణల తోనూ కఫనివారణల తోనూ తరుణిరోగములను అణచిపెట్టితే రోగ దార్ధము లోపలనే ని వశించి పోవును శస్త్ర చికిత్స చేసిననూ యిదే ఫలితములు కలుగును నవనాగకు బాధించు రోగములన్నియు యిట్లు వచ్చిననే అభి కా అస్థి లియాలలో ఉండే సిగ్గోలలో కాలికరోగమును లేక పోవుటచేత ఆ మ నివాసులలో దీర్ఘ రోగములు మచ్చునకైనా లేవని చెప్పాలి ధృవపాగ్ధములలో ఉండు ఎస్కీ మో లలోనూ ఈ దీర్ఘ రోగములు కానరావు ప్రకృతిమాతృ ముల కనుగణముగా జీవి చువానిలో ఉండగము వాయి మొదలగు నుఖరోగములుగాని కర్మ టక ప్రణము క్షయ శుభాతము మొదలగు దీర్ఘరోగ ములుగాని లేనేవు వీరిలో యీ రోగములు లేక పోవుటకు కారణమేమన ప్రకృతి పృథక్కుములను మందులతోనూ శస్త్ర చికిత్సతోనూ అణచివేయుట

యీ అదిమ నివాసులు నేర్పుకొనలేదు నవనాగరికుల దేహమును శుద్ధిచేయు ప్రకృతి ప్రయత్నములను మందులతో అణచి పెట్టుచున్నారు గనుకనే దీర్ఘరోగములతో బాధపడుతున్నారు

కణము

శాలికరోగములో దేహములోని వివిధ అవయవముల యొక్కయు కణము యొక్కయు పరిస్థితిని తెలుసుకొందాము కోటానకోట్ల జీవకణముల సమాహారమే మానవ దేహమని మనమిదివరకే చదివినాము జీవకణము చాలా నూత్నృతి నూత్నముగా ఉండును ఈ జీవకణమును మానవ శక్తియలతో చూడలేము నూత్నదర్శనీయంత్ర ప్రయత్నముతో అనేక దలలెట్లు పెరిగి స్వచ్ఛమైన చూడవలెనేగాని మానవశక్తియులతో వీటిని చూడలేము మానవదేహమును పాక్షికవాయువును స్వీకరించి అవశరమును జీగముచేసికొని మరలనవారమును బయటకు వెడలగొట్టునట్లు అట్లే కణమును పాక్షికవాయువును స్వీకరించుచు అవశరవార్ధమును జీరించుకొనును మరలనవారములను బయటకు పంపియును త్రి కణమును యెందో ఒకపని చేయుచునే ఉండునుగాని భారీ(రికామి)గా ఉండునది ఒకటియును ఉండదు కొన్ని కణములు జీవక్రియను జరుపును మరికొన్ని రక్తమును ప్రసరింప చేయుచుండును మరికొన్ని బహిష్కరణ క్రియను జరుపును

ప్రతి కణమునకును సరిపోయిన అవశరవార్ధముచేరి వాటిలోపల మురుగు చేగనియెడల బాగుగా ఆరోగ్యముగానుండును గరిపోయిన పాక్షికవాయువు చేరకపోయినను కణముసరిగా పనిచేయలేదు శక్తిలోపించును కణముల శక్తిలోపించుటచేత కణముల సమాహారమే మానవుడు గాన మా వుడునూ శక్తిహీనడగుచు మానవుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడుగా ఉండవలసినట్లే కణములన్నీ ఆరోగ్యవంతములుగా నుండకయును అవయవములన్నీ బాగుగా పనిచేసిననేగాని మానవదేహము ఆరోగ్యముగా నుండదు

దేశములోని వ్రజలు అన్ననస్థిములకు లోపములేకుండా ఉన్నట్లయితే దేశము నుభిక్షముగా నుండును దేశములోని సంఘములు ఒకటితో మరి ఒకటి పోట్లాడుచుండినయెడల దేశమంతా అల్లకల్లోలముగా నుండును ప్రభుత్వముల ధనమును సంపాదించుటే ప్రధానముగా నెంచక తమ ప్రజల అన్ననస్థిములకు లోపము

లేకుండా అన్నివ తులను కల్పించినయెడల తగాదాలు ఉండవు అందరికి సమానముగా రిజిమను విభాగించి విభాగించి నిచ్చినయెడల పోట్లాట లేవియు ఉండవు ప్రతి కణమునకునూ కావలసిన పాక్షికవాయువు అవశరము సరిగా ఉండుతుంటే ఆరోగ్యముగనే ఉండును కణములన్నీ ఆరోగ్యముగా ఉంటే రోగమే లేదు

మందు వైద్యము వారి నివరణ మారములకును ప్రకృతి వైద్యము వారి నివరణ మారములకును తేడా యిస్తుంటే గడు మందు వైద్యమువారు రోగలక్షణమునే ప్రధానముగా తీసికొని వాటిని అణచి వేయుటకే తమ శక్తింతమా ఉయోగింతురు రోగముతో వీరికెట్టి సబధమును లేదు దానితోలికపాఠ ప్రకృతివైద్యమువాడిననో రోగులను ఆరోగ్యముశ్రమల అవంతి చేయు రోగి రిములన్నిటిని మార్చి వేయుదురు ఆరోగ్య నూత్రముల గిగా అవంతి చేయుట చేత లోపల మురుగు పేరుకొనదు మురుగు పేరుకొనక పోవుటచే రోగపదార్థము చేరదు రోగపదార్థము లేక పోతే రోగము రాదు నిలవబడుటకు సాధకము లేకపోవుటచే రోగము మాయమగును ఏనుక్రిమి చెప్పినట్లు ఒకచెం మిదకొడితే రెడదచే పవన చెప్పవలయును గాంధీపహత్తుని అహింసా సిద్ధాంతము ప్రకారము ద్వర్జనమును ద్వర్జనముతో అణచి వేయరాదు అహింసతోనే ఎదుర్కొనవలయును అట్లాగనే రోగిని ద్వర్జనమును ఆరోగ్య నూత్రములనే అహింసతోనే ఎదుర్కొనవలయును మందులనే ద్వర్జనము రోగిమనే ద్వర్జనమును అణచి వేయలేదు

దురలవాట్ల వలనూ తరుణి రోగములను మందులతో అణచి పెట్టుట వలననూ ఆరగని పదార్థములన్నియు సన్నని కేశనాళికల గుండా రక్తము ప్రవహించునపుడు అడ్డదును రక్తవాహమునకు అడ్డదంటే రక్తము తుదలకుంటా పోవు

రక్తము తుదలకటా ప్రమాంశక పోవుటచే చిరకవచ్చుచుడి మాడిపోవును

ఈ విషయములో కేశరకా చికిత్సకులకును ప్రకృతి చికిత్సకులకును తేడాగలదు వెచ్చుత్రాసలలోని ఎగుడుదిగడుల వలననే అన్నిరోగములుకు చచ్చుచున్నదని కేశరకా చికిత్సకు అభిప్రాయము వెచ్చుత్రాసలలోని ఎగుడుదిగడువలననే రోగము రావచ్చు

అయితే వెన్నపూసలలోని ఎగుడుదిగుడుల మాత్రము యొందుకు వచ్చునున్నచో వెన్నపూలు ముందు వెనుకలకు పోవుటచే నాడీ కత్తిరిగా దేహమంతా ప్రసహించదు అందువలననే రోగములు వచ్చుచున్నవని కశేరకా శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు అయితే సరము లోని బహిష్కరణ నాడీ కత్తిరిగా ప్రసహించక పోవుటకమా రోగదార్యమే కారణమని కృత్రిమ చిత్తుల అభిప్రాయము

కణముల ధర్మములు

దేహము ఆరోగ్యముగా ఉండా లే కణములన్నీ ఆరోగ్యముగా ఉండాలి కణములు ఆరోగ్యముగానూ చలాకీగాను ఉండవలెంటే కణముకు కావలసిన సరకులు రంతరము అందుతూ ఉండాలి కణమునకు కావలసిన సరకులు ఆహారము ప్రాణవాయువు రెండూను రక్తమున ది లభించును దేహములో మంచి రక్తము ప్రసహించు వానాక నూ చెడురక్తము ప్రసహించు వానాకలనూ గలవు కణమునకు కావలసిన ఆహారము ప్రాణవాయువు రెండూను ధనుష లో ప్రసహించు శుద్ధరక్తము నుండి చేరువ ధనుషలలో ప్రసహించు రక్తము బాగాడన్నంత వరకూ కణములు కూడా బాగుగాను ఆరోగ్యముగానూ చలాకీగానూ ఉండును

కణములు ఆరోగ్యముగా ఉండవలెనంటే కణముకు కావలసిన సరకులు ఆహారము ప్రాణవాయువులు రెండూనూ ధనుషలనుండి చేరుటయేగాదు మరొక విషయము కూడా గడు కణములలో తయారగు మిదుగు ఎక్కువై కష్టము బయటకు వెళ్ళిపోవుచుండవలయును కణములలో తయారగు మిరిగి నీర గుండా ప్రసహించి హృదయములోనికి పోయి అచ్చటి ప్రాణవాయుతో కలిసి శుద్ధిపొంది ధనుష గుండా దేహములోని అన్ని భాగములకును పోవును

ఇంటిలో తయారగు మిరిగిని బయటకు పోకుండా లోపలనే నిలకడచేచితే దురంధము ఎట్లా వున్ననో అట్లానే దేహములో తయారగు మిరిగి కూడా బయటకు పోనినో లోపలనే నిలకడ పోవును హృదయము స్తంభిచి పోవును

కణములు ఆరోగ్యముగా ఉండవలెంటే నాడీ కేంద్రమునకును కణములకును సంబంధము బాగుగా నుండవలెను కణములకు కావలసిన అవసరములను నాడీ

కేంద్రముల ద్వారా వెన్నపామునకును అచ్చటి నుండి చిన్న మెదడునకును తెలియజేయుటకును చిన్న మెదడు నుండినచ్చ అదేశములను వెన్నపాము ద్వారా కణములకు అందజేయుటకును కరికు రకములగు నాడీ వ్యవహారము లుండును

కణముకు ఆహారము కార నీర స్పృశ్యుడు ఆవాంఛను నాడీ కేంద్రముల గుండా వెన్నపామునకును వెన్నపాము ద్వారా చిన్న మెదడు కును తెలియును అట్లానే మెదడునుండి వచ్చు అదేశమును వెన్నపాము గుండా వచ్చి నాడీ కేంద్రము ద్వారా కణములకు చేరును కణములకు కలుగ బాధ వుండు మెదడునకు తెలియును వాటికి మెదడు చెప్పి రిహారము లన్నియు తిరిగి కణములకు చేరును ఈ బాధలు వాటి గురిహారము లకును (రెస్పెన్స్ అక్ట్) అనియు

ఈ ఉదాహరణన న యింకా విశదము కాగలదు దేహము తగు మాతృపు వేదినే ధరించును కాలిన వస్తువు చేతికి తగిలిన దనుకొనుడు బాధను వేళ్ళచివర నుండు కణములు వెన్నపామునకును అచ్చటనుండి మెదడునకు తెలియజేయును ఈ బాధనుండి తప్పును కొనుటకు ఆనస్తువును వదలివేయుమని అదేశము మెదడున ది వేళ్ళచివరనుండు కణముకు వచ్చును అప్పుడే చేతిని వెనుకకు లాగుటకు కకిరాదానచ్చును ఇదంతయు కనుకొనెపాలు మాతృములోనే జరుగును దేహములోని మారుమూల అవసరములకును మెదడు నకును సంబంధము ఉండును సంబంధము లేనపుడు కణముల అవసరములను మెదడుగర్హించలేదు మెదడు ఆదేశములు కణముకు అడవు అప్పుడు యెవరికి వారే యమువాళిరే అగుదురు అందువలననే వాతమునచ్చి చచ్చుచేసేయినపుడు చచ్చుచుండిన బాగమునకు యెంత దెబ్బ తగిలినను మెదడుకు తెలియదు మెదడునకు తెలియక పోవుటచేయే రిహారమును చేయలేదు చూచి గ్రచ్చినా బాధ తెలియదు అడవులలోనికి పోయినపుడు దొవకప్పిన బాటసారి తోడిజనమును కనగొనలేకయెన్ని బాధలు పడునో అన్ని బాధలును నాడీ కేంద్రములతో సంబంధములేని కణములును అనుభవించును ప్రధాన కేంద్రములతో సంబంధములేని సైనిక పటాలములు యెట్టిబాధలు పడునో అట్టి బాధలనే నాడీ కేంద్రములతో సంబంధములేని కణములును అనుభవించును

ప్రతి దినమునూ మనము తినుపదార్థములలో అరకక మిగిలిన భాగములూ కణము కను ప్రధాన కేంద్రముల

కును మధ్యనుండు నాడీ ప్రవాహమును అధ్యంతర పెట్టిన సారాయి మొదలగు పానాలు చుట్ట బీడి నిగ్గిలెట్టు మొదలగు పొగతాగిన సాధనములు యీ అధ్యంతరము నే ఎక్కువచేయును ప్రధాన కేంద్రము అకును కణము కును గు బంధము లేకపోవుటచేతను వేటిగతి వాటిదే అగును

దేహము ఆరోగ్యముగా ఉండవలెన లే నిత్యమునూ స్నానము చేయవలయును స్నానము చేయునపుడు దేహమునకు శుభ్రముగా రుద్దకొనవలయును చర్మము మీది మరీ ఆ తా పోవుచు అప్పుడప్పుడు అంతరివ యనకుల గూడా శుద్ధిచేయుచుండవలెను

అరగక విగిలిపోయిన అహారదార్ధము రక్తమునండి పానిజాయువు అహారము కణమునకు చేకండా అడ్డుడును కణములలోని మురుగ శోషరస చాక లలో చేరకుండాను ఈ రోగదార్ధమే అధ్యంతరముల పెట్టును ఈ రెండు విధములైన అధ్యంతరములే గాక మరొక అధ్యంతరమునూ ఉన్నది నాడీ కే ద్రముల కును కణములకును మధ్యగల నాడీప్రవాహమునకును అడ్డుడును కణములు యీ అధ్యంతరముల తక్కువోని పోవు అందున వేటిగతి వాటిదగున రిస్తికులు గరిగా లేనప్పుడు తెలివి లేటలు గలవాడైనచు సామ్యానుల సహితము ఎట్లు చేయలేదో అట్లునే కణములు సహజము లైనప్పటికీ అరగని దార్ధము అడ్డుడుటచేత యేమియును చేయలేవు

రోగపదార్ధము లేనంత వరకూ కణములకును ప్రధాన కే ద్రము కును ఎట్టి అధ్యంతరములు నుండవు అధ్యంతరములు యొక్కనైపుణ్యే రోగము కాలికమగున కాలిక రోగములలో కణములకు ప్రధాన కే ద్రముల కును యెట్టి సంబంధమును ఉండును అరగని దార్ధము ఎక్కువగా తరకొని అధ్యంతరములు యేర్పడుట చే తమలో తయారగు మురుగును ఎప్పుటి కప్పుడు కణములు బయటకు పెట్టి వేయలేవు

ఈ ఉదాహరణవలన పైవిషయము యింకా బాగా విశదముకాగలదు ఒకడు గనుల తీవ్రమండగా గని మైభాగము విరిగి పెట్టిని డివి మరొకరి సహాయము లేకుండా పెట్టిమీద డివెయివును అతడే తీవ్రతయ లేడు అట్లునే కాలికరోగములలో గూడా కణములకు సహాయముచేస్తేగాని అవి సురక్షములుగావు లేదు నిని తాము నిర్వహించుకొనగల కక్షివచ్చువరకును వాటికి

పరుల సహాయము కావలయును అయితే వాటికి సహాయముకావలె నిన మటనిజమే ఆ సహాయము మాత్రము యే రూప ములో నుండవలయును మరమిచ్చు అహారములో క్రమ ముండవలయును కణమునకు యే పదార్ధము అవరమో గుర్తించి ఆ దార్ధమునే యివలయును ఏదార్ధము ఎంతవరకు అవరమో గుర్తించి అంతవరకే యివ్వవలయును దేహము కళిగించు వస్తువు అను భుజనరూపములో గాని ద్రవరూపములోగాని యివ్వరాగ దేహము క అవరమైన దార్ధముకన్న యెక్కువగా తినుటచేత జబ్బుడిన కణము కు నె యొక్కనైపుణ్యే చెడిపోవును

కాకముల తినుటననే దాదాపు అన్ని కాలికరోగము లును పోవుచు ఖారలు రక్త కలలోని భాగముల నన్నింటిని సమానముగా నుంచును ఎక్కువ తక్కువలు యేమియును ఉద్భవంకానుగతముగా రక్తములోని బడిపోయిన దోషములనన్నిటిని బయటకు పీడియును కాలికరోగములో దేహములోని అన్ని పనిముట్లునూ చెడిగి యియ్యే యుండును చెడినిభాగము లేనేలేదు చెడినభాగములు యి కొత్తగా తయారు కావలయును అందుననే కాలికరోగములు అల్యముగా గాని కుదలువు నులవిమోచకములైన దార్ధముల పెక్కువ తింటే పాతక వాట్లు న్నిట్టి వదలిపెట్టి దేహమునకు అవరమైన దార్ధము మాత్రమే తిని యెడల కాలికరోగములు చాలా తేలికగా కుదురును

కాలికరోగముతో బాధ పడుదురు విధిగా మాంసాహార మును వదిలవలయును అదివరకు దేహములోని మురు గునే శుద్ధిచేయలేక బాధపడుకణములు మాంసాహార మును జీర్ణముచేయలేవు జీర్ణము చేయలేకపోవుటచే మురుగు మరింత తరకొనును మురుగు తరకొనుటతో కణములు మరింత చెడిపోవును

ఇంతవరకా కాలిక రోగి అహారమును గూర్చి చెప్పినాము ఇదివరకుచేసిన (లాగడ) అవకతవకలవలన రక్త ములో కలిగిన లాపములను దేహమునకు హానిలోని పద్ధతులలో యెట్లు పోగొట్టునది నుండు తెలిసికొందాము

రక్తములోని దోషముల పోగొట్టుటకు చచ్చీటి స్నానము బాగుగా ఉపయోగించును చచ్చీటిస్నానము వలన రక్తము బాగుగా కదలబడును రక్తము దేహ



మంతటా వేగముగా ప్రవహించు మొద్దుతరిన చర్మము బాగుగా సున్నితమగును చర్మము సున్నితమగుటవలన రక్తములోని దోషములు చిరమునండి స్వేదనము ముతో బయటపడును రక్తములోని దోషములు పోవుటచే శుద్ధరక్తము చేసమంతటా ప్రవహించును జీర్ణతరల సోపానముచేత కణములకు కావసీ ఆహారము ప్రాణవాయువు నిరర్థకముగా అందున ఆ గులన మారుమూలకణములను బాగుగా చూడగలుగుచు రక్తములోని బాగుగా నుండుటచేతమ చర్మము సున్నితమగుటవలన ననున్న రక్తములోని దోషములు స్వేదనము ముతో చర్మము నడి బయట పడు

చన్నీటి స్నానమున న రక్తములోని ఎర్రకణముల సంఖ్య ఎక్కువైనట్లు లెక్కతోచు చిన్నచర్మ చన్నీటిస్నానమున తరువాత క బడు ఎర్రకణముల సంఖ్య ఎక్కువగును ఎట్లయెప్పుడని ఆశ్చర్యము కలుగవచ్చును చన్నీటిస్నానములన కొంతగా ఎర్రకణములు పుట్టలేను ఇదివరకు మారుమూల ను కణములు ఉండేమును పొంది మిగిలిన వాటితోబాటు తిరుగును స్నానమునకు పూర్వము యాకణములన్నియు చలనము లేక మొద్దుల మాదిరిగా పడివుండును చన్నీటిస్నానముతో విడదీయ నముకలిగి మిగిలినవాటితో తిరుగును చన్నీటిస్నానమున వన ఎర్రకణముల సంఖ్య పెట్టింపగును

దేహములోని అనగా రక్తములోని దోషము ను కడరములలోని దోషములను రులలోని దోషములను సహితము పోగొట్టుటకు మరొక మార్గముకూడాకలను అదియే సుద్ధన శాస్త్రసమ్యక్తముగా దేహమున వర్తన చేసిన యెడల కంఠరూప లోని దోషములును నరములలోని దోషములును బయటకు వచ్చి రక్తముతో కలిసి ప్రవహించునపుడు ర్మము ద్వారా చెమటయముగా బయటకువచ్చును కొన్నిమలినములు శోషగన వాహికలగండా బయటకు పోవును మలినముల్ని పోవుటచేత శుద్ధరక్తము చేసమంతటా ప్రవహించును అన్నికణములకును ఆహారము బాగుగా లభించును అన్ని ఆవయవములును బాగుగా పరిచేయును

కాలికరోగములో దేహములోని ఎర్రతరలను ఆవయవమునకు భాగమునకును వెల్పు తగులునని యిదిభరికే

చదివియున్నా రోగి దాగ్ధంతటా చేయకనన అంతటా చేయకనన చే న్నని శాస్త్రాలలో గూడా చేయకనన రోగి దాగ్ధము చేయకననచేత రక్తము తిన్నగా ప్రవహించు ఇవకునందు నుడి వచ్చుటచేత రక్తపువేగములు ఎక్కువగును చివలవాక రి ప్రవహించును ఆడువలననే చివరలు ఎల్ల బడును

కాలికరోగము లో వెన్నుపాములోని పూలు యధా సానములో ఉండవు మందువెనుకలకు ఆరుగును మునుపెవ కు జరుగుటచేత నాడీశక్తి కరిగి ప్రవహించు క్కులతిక్కులగా ప్రవహించు చేతనే అన్ని రోగములును వచ్చుచున్నవి కళేక కా సమికరణ శాస్త్రమున వ పూను గూడా సరిచేయుచుకొనవలయును

గాలిజెల్లరులు చర్మము కు బాగుగా తగులనిపై మొద్దు బాన చర్మము సున్నితమగున రక్తములముబాగుగా నుండును రక్తములోని దోషము వ్వియు చెమటయముతో చర్మము వెలుపలికివచ్చును దోషములన్నియు పోవుటచే శుద్ధరక్తము చేసమంతటా తిరుగును అన్ని కణములకును పరియైన ఆహారము పాణవాయువు లభించును అందున కణము స్త్రీ ఆరోగ్యవంతముగా నుండును దేహముకూడా రోగ్యముగా నుండును వీటిఅన్నిటికన్న దేహ శుభ్రము ముఖ్యము దేహమునకు చెమట ట్టుటు నిచ్చేసినయెడల గుఖమైన నిద్ర కలుగును ఆలసిపోయిన ఆవయవము కు విశ్రాంతి బాగుగా లభించును ఏ ఆవయవములో రోషమున్నదో గ్రహించి ఆ ఆవయవము కు ఎంధి చిన పరిశ్రమనే చేసినయెడ ఆవయవము లోని రోషములుపోయి దేహము ఆరోగ్యవంతముగా నుండును

దేహ శుభ్రము చేయునపుడు పాణవాయువును యెక్కులగా పీల్చుము అగ్నిబద్ధకముగు పాణవాయువులో ల నిలవ చేయకొన్న రోగి దాగ్ధమును దహించి వేయును శుభ్రమైనగాలిని పీల్చుకొనికాదా ఇముగా రోగములురానేరావు మంచిగా పీల్చుటచే ఊరితిత్తులలో యెదిరిన వలినములును చేయక వు

వీటిఅన్నిటికన్న మరొక ముఖ్యవిషయము గలదు రోగికి ధనుము దిగులు మొదలగునవేమియు కలుగ చేయరాదు ఎట్టికలోలను ఉద్రేకము ఆవేశము మొదలగున వేమియు లేకుండా ఉంచవలయును

భయమువలన కణములన్నియు మణుమకొని పోవును
కొన్ని కణములు చిట్టిపోవుటయు గలదు కణములు
మణుమకొని పోవుటచే కణమునకు కావలసిన పౌణ
వాయువు అవారము రీతిగా లభించదు కణములోని
మురుగును పూర్తిగా బయటకుపోదు పైరెండు కార
ములవలనూ కణము ఆరోగ్యవంతముగా నుండదు
నాడీకత్తి సరిగా పునహించదు

సంతోషము ఉత్సాహమువలన కణములు బాగుగా
బ్యాన్చి పొందును కణములకు కావలసిన అవారము
పౌణవాయువు బాగుగా లభించును లోపలిమురుగు
ఎప్పటికప్పుడు బయటకుపోవును

ఇంతవరకూ చదువుకొన్న దానినిబట్టి మనము తెలుసుకొన్న
దేమంటే కాలిక్రోగముల నయముచేసుకొన వలెనంటే
రోగపవార్తము చదువకొనవలసియైతే రక్తములోని బాగ
ములన్నియు క్రమముగా నుండవలయును క్షు
తకు వలయును యేమియునుండరాదు మంచిరక్తము పు
హించు గొట్టములును చెడురక్తము పోవు గొట్టములును

ఎట్టిఆధ్యంతరములును లేక పునహించుచుండవలయును
కణములకును నాడీకేంద్రముల మధ్యను నాడీకత్తినిగా
పునహించు చుండవలయును ఇదిగూడ మనస్సు
సరిగా పనిచేయుచుండవలయును కాలిక్రోగములనివా
రణచేయునపుడు యీ అయిదు విషయాలను జ్ఞా
యించుచుకొనవలెను

(1) ధాతుశక్తిని వ్యయపరచగూడదు ఈవ్యయమును
సాధ్యమైనంతవరకును తగ్గించవలయును

(2) జీర్ణకత్తి బాగు డుట్టును వృద్ధిఅగునట్లు చేయ
వలయును

(3) దేహములోపల పేరుకొన్న మురుగు బయటకు
పోవునట్లు వత్తును కలుగజేయవలయును

(4) జెత్తు పూసలలోని లోపములను సరిచేయ
వలయును

(5) ఉదేళము అదేజములు లేకుండునట్లు మన
స్సును సరియైన పరిస్థితులలో నుంచవలయును

మ శూ చి క ము

నాకు మధ్యాహ్నమునకు జ్వరము తలనొప్పి కాళ్లు చేతులు నడుము లాగుట యుండియున్నది ఈ సంగతు
లను గురించి పెద్దవారలను తెలుసుకొని మన గ్రామములో మశూచి కములు యున్నవి వాటియొక్క లక్షణములు
వలె కనుబంచుచున్నది అని చెప్పగా మశూచి విహించి మొదలగు రోగములకు జ్వరముయొక్క సలహాలను చెప్పి
చేయించుచున్న ఈ గ్రామ వాస్తవులు ఆగు శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణరాజుగారు శ్రీ ఎస్సెల్ జ్వరము
వల్ల అతిముఖ్యంగా నివారించునని తెలుసుకొని వాన్ని అచో కోరితిని అప్పుడువారను మశూచి లక్షణములు అని
స్పష్టముగా చెప్పిరి నివారణకు అచో యీ క్రింది విధముగా చేయవలయుంది 1 యెసిమా 2 నీటి అవిరి 3 కంఠ
స్నానము ఉదయము సాయంత్రము జ్వరము తగువరకు చేయించి ఉదయం స్నానము అయిన జెటనే ఒండు
మట్టి పట్టిలు సాయంత్రమునకు 4 ట్టిలున్నా ట్టివేళన తరువాత 15 నిమిషములు శాంచి పట్టివేళనయవని చెప్పిరి
అప్పుకారం 5 రోజులు చేయించిరి తరువాత నేను యింట్లోయుండవలసిన రోజులు రాలేదు పొక్కులు బయలు
దేరుట ఆరంభించినది 9 వ రోజునకు సుమారు 200 లు పొక్కులు వచ్చినవి 4 రోజులు నిమగ్నయాలకు రసంసేపు
యిప్పించిరి తరువాత నారింజరసము 4 రోజులు యిప్పించి తరువాత గోధుమకావ మజ్జికల్పి యిప్పించిరి
తరువాత మజ్జికల్పి భోజనము ఒకపూట గోధుమకావ మజ్జిక ఒకపూట 2 రోజులు యీ ఎస్సెల్ చేయించిరి
తరువాత బీరకాయ పొట్టు కాయలతో భోజనం చేయించిరి నాకు ఎంతమాత్రము అద్దెరక్తము కలుగలేదు ఇన్నియు
చేస్తూ కుఖముగా తిరుగుచుంటిని నావంటిర గు మారుటగాని పొక్కులు బయలు దేరునవోట మచ్చలుగాని యేమియు
లేవు కుఖముగా యుంటిని శ్రీ కృతి జ్వరమును క్షుచి కిత్తులు చేసిన యెడల ఎటువంటి వ్యాధులు
తగగ వని నా పూర్వినమ్మక యితర జ్వరములవలె డబ్బు వ్యయమా లేదు క్రమయాలేదు

మునుకుట్ల వెంకటేశ్వలక్ష్మిజోగా సత్యవతి

ఆయన నవ్వి "మాచీటికి పంచదార వాయిదా రాక పూర్వమే మూడు వీలై పంచదార వాయిదా యిండొట్టు వచ్చి కూచుంటుంది మూడు రావలసిన పంచదార యిదివరకే వచ్చింది" అన్నాడు అక్కడ నుంచి మళ్ళీ కో ఆం లేటిపు డిపోకు వచ్చి పంచదార అడిగి తిని ఆయన ఒక పిద్దిమైన చిరువువ్వుతో పాపముగారిని రాసీయండి ఆయన న్నటి నుండి విసుగెత్తి ఉన్నాడు అన్నాడు నా చేతిలో పిద్దిమైన పంచదారకు పిల్లి వ్రాయింతుకొని దన్నుతున్నట్టి 000 డన్ను చెల్లించుతూ అన్నాను మీరు మాఅధికా

యు మా వాయిదా ర్యంకొరకే ఉన్నాగాలు చేస్తున్నారనుమానాదు" అని ఆయన వ్వుతూ బిల్లుచెలచాడు పంచదార తే నిచ్చిన కా తలలో పాల్ల గట్టి యిచ్చాడు ఇక్కడ కే యీ కథ చాలా పెద్దదైంది

ఆ పంచదారతో మాఅవిడ ల్లగాయించు ఆవి ఏముంటు చాలుతై బెల్లంతో లడ్డులు చేసింది ఒక బెల్లపు ల్లగాతి వ్వవారికి ఒక పంచదార రావచ్చింది నాకుమాత్రం అన్నీ బెల్లపు ల్లగాతే

దీపావళిపంతులు అంటే కామదహంకారుగద

పైఫాయిడ్ నమమైంది (368 శతీ ౩వ వాయి)

3 5 గంటలకు శి :స్నానము
4 30 గంటలకు గతవారము
8 0 గంటలకు గతవారము
అయిదవవారము 5-10 గంటలకు శినిమిషముల
కాలము మట్టిపట్టి
6-10 గంటలకు రెండుపైంట్ల చప్పిటితో ఎనిమా మూడరొజలకు ఒకపర్యాయము
7 0 గంటలకు తడిగుడ్డతో తుడుచుట
8 0 గంటలకు గతవారము
10 0 గంటలకు గతవారము
5 30 గంటలకు 10 నిమిషముల కాలము సీరెండలో పడకొనుట
8 0 గంటలకు గతవారము

ఆరవవారము 3 0 గంటలకు శినిమిషముల
కాలము మట్టిపట్టి
6-10 గంటలకు రెండుపైంట్ల చప్పిటితో ఎనిమా పర్యాయము ఎనిమా వారమునకు 2 తడవలు
7 00 గంటలకు గతవారము
8 00 గంటలకు గతవారము దాక్ష తగ్గించినాము
10 00 గంటలకు గతవారము
5 30 గంటలకు గతవారము
సీలికాంతిని వ్రనరింప సీనులేదు
రోగము రాకపూర్వము నాలుకమీద పగుళ్లు నెల్లగీతలు ఉండేది దీనితో అవన్నీ పోయినాయి నాలుక సాఫీగా ఉన్నది

భ య ప డ కు డు

గుమస్తా వ్యాధు నివారణోపాయమును నూదించు

ప్రకృతి వైద్యము ను గ్రహింపము

0—8—0

పోస్టు బిళ్ళలకు పంపబడును

శ్రీ యోగాశ్రమము (పోస్టు) మునులతోట

(Via) రేపల్లె, గుంటూరు జిల్లా

చిన్నమువందు విధము

అ చినరామరావు

కర్క తిరగలి బియ్యముతో అన్నము వండే విధము చాలా మందికి తెలియక మామలగా మరబియ్యముతో అన్నము వండి ట్లని ఊహించి ఒకటి రెండు సార్లు వండి అన్నము పడునుకదరక చాలా మంది నన్ను అడుగుటచే దాని గురించి స్వయంగా వండి చినాను

తింగలి బియ్యం ఒక గంట తక్కువకాకుండా నీళ్లలో నాననిచ్చి ఒక బుట్టలోకి వాడేసి బాగా తడి అరిపోయే వరకు వాడవేయవలెను అట్లు వాడవేసిన బియ్యం నలభై అంక గే ఎనరులో పోసిన ఉడుకును బియ్యం నాననియ్యకుండా కడిగిన వెంటనే ఎరులో పోసిన యడల అన్నం పుష్కల మేకు వలె యుండును దదరు అన్నం తిన్న యడల కడులన్ను వచ్చి అశోగ్యం చేరచును నాననిచ్చి వాడవేయకుండా అన్నం వండి ట్లయితే అన్నం మద్దగా గంజి దునుతో వుండును ఇది ఇంపుగావుండదు నానని ఎక్కువ కాం వాడ వేసిన బియ్యం ఎరులోపోసి వండిన అన్నం పడును

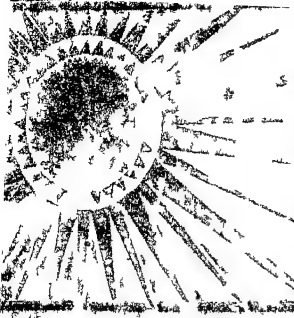
గాను రుచిగాను పొడిగాను వుండి ఎక్కువ అశోగ్య వంతముగా యుండును బియ్యం నానవేసి వాడవేయ వుండ వ డిన అన్నం నలరుకి గరిపోయెడిది నానవేసి వాడవేసిన బియ్యంతో వండిన అన్నంబుడుగురుకిపూర్తిగా గరిపోవుచున్నది నానపెట్టి అరుటవల్ల బియ్యంగింజ కొంచెం ఉబుకును తర్వాత ఎక్కువ ఉడికినప్పటికన్న చిమిడిపోక రుచికరముగానే యుండును నానవేసి అరని బియ్యం తక్కువ పుక్కి ట్లయితే మేకులవలెను ఎక్కువ పుడికినట్లయితే చిమిడి పోయియు యుం డును దంపుకు బియ్యం కూడ అక్రమంగా నాననిచ్చి వాడవేసిన యడల నానవేసి వాడవేయ వుండా వండే అన్నము కంటే ఎక్కువ మది తినవచ్చును గాన గ్రతి వారున్నా బియ్యం నాననిచ్చి ఒక వెవరుబుట్టలో అరిపోవు వర్కు వాడవేసుకోవలెను శ్రమపడి కాలం వృథా అయి పుటికిన్ని ఫలితము ఎక్కువగానున్నది కాట్టి పులివారున్ను చైత్రకారం వాడి అశోగ్యము పొందెదరుగాక

అఖిలభారత వ్యాయామ కళామహా సమ్మేళనము

అమరావతి (బీరార్)

ఆక్టోరు 13 నుండి 17 వరకు ఆమరావతిలో ఒరిగిన అఖిల భారత వ్యాయామ కళామహా భవ శ్రీ శరత్తుం, ద్రబోన్ బి బి జి ఫేర్ రవి శంకరశుక్లా కృష్ణా షానవాజ్ గ్రామీ మన యానంద మొదలైన పునుఖు దేశనాయకులు విచ్చేరిరి యీ మహా భవ అన్ని రాష్ట్రములను చి వ్యాయామ కళాపాషకులు వచ్చి తమ తమ కళానైపుణ్యములను ప్రదర్శించిరి ఆంధ్ర రాష్ట్రము నుంచి వెళ్లిన శ్రీ డి రాజగోపాల్ (అల్ ఇండియా ఒలింపిక్ ఛాం పియన్ గారు తమ ఆధునక వ్యాయామ బల ప్రదర్శనము గావించి భా కుల వ్యాయామ వేత్తల శ్రీక్షుకుల దృష్టిని ఆంధ్ర రాష్ట్రము వైపుకు మళ్లించి ప్రదర్శనములు కారక అపుట రెండేళ్ల బండిని భుజముల మీదవలె నెత్తుకొని

భూమికానించ వుండా మెయిట పెద్ద యిను గొలుసు తెంచట ముదల్ పోజింగు మొదలైన పనులు వారిచే ప్రదర్శించి వి డే ప్రదర్శనము ఏ రాష్ట్రములు చేయలేదు బివకాఫెస్ (కతా) గోపాల్ గారు ఎరు బిడ్డల తండ్రియని చెప్పగా శ్రీక్షుకులు అభ్యర్థి చికితులై మార్గభ్యానాలు జరిపి గాంధీజీ అశ్రమ ఫజిల్ డైరెక్టరు గారు గోపాల్ గారిని ప్రశంసించిరి గోపాల్ గారు నవంబరు మొదటి వారములో వజీర ననగరులో ఉచితముగా గడుబడు చున్న కళాాల తృతీయ వార్షికోత్సవమును పురస్కరించుకొని ఆంధ్ర రాష్ట్ర తృతీయ వ్యాయామ పోటీను ముగింపు ములో జరుపుచురు



చక్ర



విషయ సూచిక



రాట్నము జబ్బు చేయునా?	889
తాగునీళ్లు పూర్తిగాపోవాలి	891
తిండిలో పళ్లు చేసేవని	898
స్త్రీ లోగములు	895
శత్రు చికిత్సవలన కలుగు ఫలితములు	897
ఆకువారు పడు బాధలు	400
మన స్వదేశాభిమానం	409
బక్రీదు	410
ఖనిజాలు	420
జలము దాని ప్రయోగములు	428
అంధ్రరాష్ట్ర వ్యాయామ ప్రదర్శనములు	4

11 12 46

డిశంబరు
1946

విడివతి క
6 అకాడు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమాల

సూక్ష్మకిరణ చికిత్సాగ్రంథములు	పాగమట్ట ముక్కుపాదం	0 4 0	3 భాగము	1 8 0
సునిశితవైద్యం	కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0	4 5 6 7 భాగములు	
ప్రాధప్రభాకరం	టీకాల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటి	0 6 0
వర్ణచికిత్స	ఔషధవైద్య మొకయూహ		ఏనిమా	0 14 0
వర్ణవైద్యము	కాస్త్రము	0 4 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	టీకాలనవేని! డాక్టర్		యోగచికిత్స	0 6 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు	అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
తొట్టివైద్యము	పాగాకు పుమాదములు	0 0 6	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
లక్ష్యజలచికిత్స	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైద్య చికిత్సాగ్రంథము	0 5 0
తొట్టిస్నానవిశేషములు	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిశేషము	0 8 0
ధారాచికిత్స	రోగమే కలుగును	0 14 0	తీర్చివేయుట	0 6 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	స్వాభావిక		వివిధధారాసాగరము	0 2 6
ఉష్ణసానము	చికిత్సానియమములు	0 5 0	అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
రామచరక జలచికిత్స	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	ప్రాణాయామము	1 4 0
కూనీమహర్షి బోధ	ప్రకృతి చికిత్స		వివిధవ్యాధులకు	
జలచికిత్స	ఉ న్యాయములు 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 5 0	చికిత్సాగ్రంథములు	
ఆహారకాస్త్ర గ్రంథములు	న్యాయధర్మానుకూల		క్షయ	0 12 0
నిర్విచారభావిజీవనము	వివాహవిధి	0 10 0	చలిజ్వరము	0 4 0
కొబ్బరిగుచ్చి	బాలనీతి	0 8 0	వాస్తీరియా (మూర్చ)	0 4 0
ఉష్ణ	బాలక్రియలు	0 3 0	కాలేంతరోగము	0 4 0
తల్లపక్కెరవలసి విత్తు	శిశుమాతల కొక చింత	0 4 0	మధుమేహము	0 4 0
తేనీరు వివేకల్యము	ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0 3 0	ఉబ్బసము	0 12 0
అమరసాహారము	దీర్ఘాయువు	0 1 0	కలరా	0 8 0
విరుద్ధాహరవిశ్రమం	వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		మనూచికము	0 8 0
అహారసమ్మేళనపు గోల	సుఖపుష్కము	0 1 0	వేదాంతము - ఇతరములు	
అల్యామినియంపాత్రలు	ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0	హరిహరము	0 6 0
అహారసంస్కరణము	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	మహాఘోగము	0 12 0
దురభ్యాస ఖండనలు	పురుటలు	0 1 0	నిర్విచారజీవనము	0 6 0
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	పృథ్వి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	యక్తిప్రకాశము	0 8 0
జీవహింస	ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము		రామతీర్థస్వామి వేదాంత	
అనుభవానందము	1 భాగము	1 8 0	తొలిన్యాయములు	
శుశోరోగము	2 భాగము	1 4 0	1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
			భగవదీతాగేయము	0 6 0

ప్రకృతి వేసుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 6 7 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	జల 2 0 0	17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	జల 8 0 0
ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0	

వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు వివిధ వైద్య విధులు

విద్యనామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 98

బెజవాడ డిశంబరు 1946

సంచిక 12

రాట్నము జల్పుచేయరా?

స్వామి-పాతూరి బ్రహ్మగారు

వెనుక మన అవ్వలకు రాట్నమువడికి తే వేసి
చేస్తుందనే సమస్యయేలేదు అప్పటివా పుటి
కిని శతవృద్ధులై యుండియు, ప్రతిదినము గంట

వర్షదినములందు వ్రుసవాస వ్రతములు చేసే
వారు ఆ యా దేహపరిశ్రమలలో రాట్నము
వడుకుట 10 కి 1 భాగముగా వ్రుజేసి వారి

సవర్ణలోను జల్పుచున్నవారు
ఎగనుక రాట్నం వడికి తే
మస్యయే వారికి లేదు

చందా కొరకు విజ్ఞప్తి

ఆర్యా!

ప్రకృతి ప్రతికకు మీరు 1947 నుండి 1947 కేవల

వరకు చందా బాకీయున్నారు దయచేసి పత్రిక
అందినవెంటనే ఆ చందా మునుపటివలె మని ఆర్డరు
ద్వారా పంపిస్తాను మీరు అట్లు పంపకున్న రాబోవు నెల
నంచీకను వీ పీ ద్వారా రు. 4-8-0 లకు పంపెదము స్వీకరించ
ప్రార్థన మీకు పత్రిక అక్కరలేకున్న మాకు వెంటనే
తెలిపి వీ పీ ఖర్చు దండుగ లేకుండ సహాయపడప్రార్థన

పుచ్చా వెంకటాచార్యులు
స. 3 కడ

రాట్నము భోజనము అవియు
పుకొనరు మరల బాగా
శుభ్రము పాలిషు చేయించు
వ్రున్న విటమినులలో కొంత
కానసారియు గంజి వంచట
యొకటి నది రసగిరినమైన
గ్రహంతులు సైతము పాలు
న్న విక్రయించుదురు తెల్పు
లము గడుపుతారు కొన్ని
కయితరులకు పోయక మితి
యివడదతి మరి హాని

ఉప్పు పులుసు చక్కెర

పూర్వం — మెట్టభాస్యము దంపుడు బియ్యము
ఆకుకూరలు, కాయకూరలు మజ్జిగ చేయి
ఆకలికపునరమున్నవరకు సమ్మదిగా తినేవారు
కాని రకరకాల ఎండివంటలు వారెవరు
మట్టిగోడల పూరియిండు గోడలు నేల
అలుకుట పేడతొక్కి ఎడకలు చేయుట
గోవుల, పసిబిడ్డల పోషణమున్నను దేహపరి
శ్రమ చేసేవారు బట్టలుతుకు కొనేవారు
కౌషణం-కార్తీకం - మాఖ మాసములలో

రకరకముల ఎండివంటలు కాఫీ మున్నగు
పుద్రోక పదార్థము లమితముగా తింటారు
గచ్చయిండ్లకు అలుకులేదు ఎల్లలపోషణ,
వంటపని నౌకరులుచేస్తారు కృత్రిమశిండి
యెక్కువ, నిదురజాస్త పోశ్రమలేదు, పం
టకు లోహపాత్రలు సీళ్లు కుళ్లాయిలు, పం
పులు కడలికే కాళ్లకు, కళ్లకు జోట్లు
ప్రయాణానికి కార్లు రైళ్లు, యిక ఆరోగ్యం
యెట్లా వ్రుంటుంది?

ఇప్పటివారి జీవితవిధానములో యిన్ని అనారోగ్యపద్ధతులుండగా దేశభక్తుల ప్రబోధము వల్లనే రాబడికి ఆసించియో, రాట్నంవద్ద ఇతరపనులు లేక యేకదీక్షగా గంటలతరబడి కూర్చోనగా వేషిచేసే తమ తక్కినవిధులలో నున్న కృత్రిమపద్ధతులను విచారించక ఆ సేరాన్ని అమాయక ఐశ్వర్యసంపన్నురాలైన రాట్న లిట్టిపైని రుద్దుచుందురు రాట్న పెట్టు వడుకవలెను?

రాట్నము జబ్బుచేయుననునమన్య కలవారి లోనే యెక్కువకలదు బీదలలో ఆక్కడ క్కడవున్న రాబడి అవునరాన్నిబట్టి విషవక వడుకుచుందురు భాగ్యవంతులన్ననో అందులో వచ్చేదేమున్నదని మఱిచి మూల పెడతారు ప్రస్తుతం తాత్కాలిక జాతీయ ప్రభుత్వమేర్పడినది మద్రాసు ప్రభుత్వము ఖద్దరు అభివృద్ధికి పూనుకున్నది యికముందు రాట్నమువడుకువారికి స్వీయబాటు బాగాడం దును అందువల్ల ప్రతివారు జాన్తూరు వడుకవలెనని ప్రభుత్వముచేస్తారు రాత్రిం బవళ్ళు రాట్నముతీర్పుమా కూర్చుంటే జబ్బుచేయును రాట్నము రాబడికంటె డాక్టర్ డిజిటా యెక్కువగుచు రాట్నము అగి పోవును అందువల్ల మనప్రభుత్వము మాట దక్కదు అప్పుడు మిల్లులకు అర్హులైన వంసచుప్పను అవుడుఖద్దరు దేశానికిచాలదు మిల్లు లవసరమని ఆందోళనచేయు ప్రభుత్వ వ్యతిరేక పార్టీల వాదము నెగ్గును

అట్టి అవాంతర విషమపరిస్థితి కలుగకుండా 12 యేండ్లలో వడకనూలుబట్ట దేశానికి సరిపోగా మిగిలినబట్టను పరరాష్ట్రములకు యెగుమతి చేయగలుగునట్లును, ప్రకాశం

ప్రభుత్వం తొక్కిన మార్గాన ఆ రాష్ట్రములు యావత్ భారత దేశము తొక్కినట్లును, యీ దిగువ విధులను గమనించి కృమమార్గమున వడుకునూలు విరివిగా తయారు చేయుదురు గాక- మన ప్రకాశం ప్రభుత్వము బావుజీ ముఖ్యాశయమైన ఖద్దరాభివృద్ధితో ప్రకాశించుగాక

ఇప్పటి మనమ్యుల ఆహార విహారాడను ధాతువును ననుసరించి యెవరును రాట్నము వడుకుచు ఒక్కసారి ఆపకుండా లేవకుండా 48 గంటలు కూర్చోనరాదు అందువల్ల మూలాధారములో కలిగినవేడి సరముల ద్వారా శిరస్సునకుయెక్కి బాధకలుగ జేయును యే అవయవమునైనను దేనికి ఆనించినను 7, 8 నిమిషముల కొకసారి కడలించు చుండవలెను లేనిచో ఆ సంధిలో గలుగు వ్రష్టము సునిశితమైన ప్రకృతి నాళముల తాళను నాకితే వాడిగాదు లెగిస్తే బాగ గాదు" అన్నట్లు రాట్నమునకు కడలకుండా కూర్చోనవలెన తదేదృష్ట అవునరము గనుక వ్రష్టశరీరము కలవారు - మధ్యమధ్యగ ఇతర పనులు చూసుకుంటూ రోజుకు 48 సార్లు దభాకు గంటకు మించకుండా వడికినచో రాట్నము యేవిధమైన జబ్బుచేయదు ఆ కూర్చున్న గంటకూడా ఆననము 4-8 నిధములుగా మార్చుకొ వలెను లేదా 56సార్లు ఎర్రలను కడలించుచుండవలెను యీ పద్ధతిగా వడుకుటకు యరవ దచరకా (పెట్టిరాట్నం) అనకూలము వడుకుటకు తేలికకూడాను అందులో అనేక వసతులు కలవు పెద్ద రాట్నంవలె ఒకచోటనేపెట్టి కడలకుండా కూర్చోన అవునరంలేదు యే

విధముగా కూర్చున్నను వశకుచున్ను యెక్కడికైనను తీసుకువెళ్ళి గాలి వెలుగు గలచోట ప్రయాణములలోన వడుకవచ్చున ఇతర వసులుకూడా చేసుకుంటూ యెంతి జబ్బు వున్నవారైనను పైపద్ధతుల ప్రకారము రాట్నం వడికితే కలాసాగా స్వేచ్ఛగా రోజుకు 2 వేల గజములదారం తీయవచ్చున చిక్కులేదు జబ్బుచేయదు యెప్పుడైనను

ప్రకృతి స్వభావమువల్ల జబ్బుచేసినను కొన్ని రోజులు మానవచ్చు లేదా తక్కువ వశుక వచ్చును

పైవిషయములన్నియు స్వానుభవము చేత చెప్పినవి మాకును లోగడ జబ్బుగలదు రాట్నము నియమముతో వడుకు చుందుము అండ వల్ల నేజబ్బుచేయదు

త్రాగుళ్లు పూరిగా పోవాలి

మొన్న గాంధీజయంతిలో 8 జిల్లాల్లో ముగ్ధపాన నిషేధం ప్రారంభించారు మన ప్రభుత్వం ఇది చాల శుభవహం

త్రాగుడంటే కలు సారాయి త్రాగు అనుకుంటారు చాలమంది చాల రకాల త్రాగుళ్లున్నాయి టీ కాఫీ త్రాగుకు కూడా ఒక త్రాగుడే వాటిలో మత్తునిచ్చే పదార్థాలుంటే వీటిలో కఫీ, తియో బ్రోమోకావంటి విషవస్తువులన్నాయి ఇంకా అనేక యమేమోకొంచెం యీస్టునైనా కలిగి ఉంటాయిగాని వీటిల్లో యేమింది? సవనాగరి కతవేర ఇల్లుగుల్లా, వాళ్లుగుల్లా తప్పస్తేను! చుట్ట నగరెట్ల త్రాగుళ్ళు అవారకం! శ్రీమూర్తి రాజగోపాలాచారిగారి రొకప్పుడు సేలంలో ఒకప్రక్కను కలులం గుళ్ళు మూయించి, ఒకప్రక్కను టీ కంపెనీ ప్రారంభోత్సవం చేసే వచ్చారు, ఒక రోజు మహా ప్రసాదం స్వీకరించి నేనే మంత్రినైతే— పూర్తిగా అన్ని త్రాగుళ్ళు! మీదా ప్రవా విష ప్రారంభించేదాన్నే!!

ఈ 'టీ', 'కాఫీ'లతో మనపెద్దలెన్నడైనా

శ్రీమతి సుధేష్ఠ భాయిగారు

తంటలుపడ్డారా! మన సంస్కృత గ్రంథాల్లో కంటక్తున పల్లెటూరు మొదలు మహా ఔషధరాజుల పేర్లనే ఉన్నాయి గాని, యీ పై రెండు కల్పతరువులపేర్లు ఎక్కడా గోచరించవు! విదేశాలనుంచి వచ్చిపడ్డాయి మన కొంచెం గుల్లచేయడానికని మన సరిని వెదుర్చుంటూవచ్చిన ఏమహానుభావుడో వీటి తెచ్చి నూర్జహాళవంటి పట్టమహామలికి వీటి వ్యామోహం కలిగించి ఏ సుముహూర్తం లోనో వీటికి అంకురార్పణ జేసేపోయి ఉండ వచ్చు అప్పట్నుంచీ యివి దేశం నలుదిక్కులకూ వ్యాపించి మనకు పెంపుడు తల్లులయ్యాయి

ఈదేశతల మామలు వర్ణించలేము ఎందుకంటే దాదాపు ప్రజానీకమంతా వీటికి దాసులైపోయి తమ ముఖ్యాహారంకంటే మక్కువగా దిగత్రాగుతున్నారని యజ్ఞో ఉపయోగించిన సోమరస పానంకంటే యీ టీ కాఫీ రసాలకే ప్రాముఖ్యత పొంది పోయింది మనవారు యెన్నడూ యెరుగని యీ దారిద్ర్య దేశతలికి అస్కారం

యిస్తూ కొంపలన్నీ గుల్లతాతున్నాయి ఇప్పుడీ దేవతలు మనవాడను సర్వాంతర్యాములై పోయాయి ఆఖరకు పల్లెటూళ్ళు గోకూడా యివే పట్టణం నందు గొందులు, అంతఃపుర బహిరంగాలు, క్లబ్బులు, హోటళ్ళు సముద్రతీరాలు, వర్షత పాత్రలు, విమాన నౌకాశయ ధూమ శకట ఆశ్రయ పరిసరాలు, ఇవీ అవీ యేమిటి 'అందుగల విందులేవని సందేహమువలదు' అన్నట్లు వీటి విశ్వరూపాలు ఏమూలకు వెళ్ళినా ప్రత్యక్ష మౌతున్నాయి రారాజు మొదలు పేదరైతువరకు, అగ్రజాతులు ఆదిమనివాసులు, ఆరోగ్యవంతులు, అనారోగ్యవంతులు, స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు, బాలికలు, వృద్ధులు— ఆబాలగోపాలం జాతి మతకులకక్ష స్థితి గతుల భేదాలు లేకుండా అందరూ యీ దేవతల్ని సేవించి 'ధర్మోన్మత్' అవుతుంటున్నారు కార్యాలు, జాతక నామ కరణాది శుభకార్యాలు మొదలు అంత్య క్రియలవరకు, ఆహ్వాన ఎలుపులు మొదలు వీడ్కోలు విందులవరకు, బంధు మిత్ర పర స్పర శ్రేమ లాభ విచారణలతో, ఇవీ అవీ యేమిటి ఏ కార్యకలాపంలోనూ ప్రథమ సూత్రాలు, అగ్రతాంబూలాలు వీటివే వీటికి తావిస్తూ గణపతికూడా ప్రక్కకు తప్పు కోవలనందేను!

ఈ మహాతల్లులు భక్తిప్రసంగంగా సిద్ధిప పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తోయములతో సంతృప్తిపడవు (సువర్ణ పుష్ప) దక్షణలే వీటికి ఆహూతి ఇంతమందిని యింతవ్యామోహంలో ముంచుతున్న యీ మహామూలికల్లో సుగ్మ సుగణాలేమిటని విచారిస్తే అవగుణాలు

తప్ప సుగుణాలు సున్న ఇవి ఎంతమాత్రం వుష్ణుకరంగాదీన వ్యాధిమూలము వైద్యులు ఒప్పుకుంటున్నారు నిత్యేపణలాంటి పాలకు యీ విమాలు కపాయాలు కలుపుకుని తాగడంలో ఎచ్చితప్ప ప్రయోజనం సున్న అంటున్నారు అర్థశాస్త్రజ్ఞులు వీటిని ధన నాశన హేతువు లంటున్నారు అనభిజ్ఞులైన గృహస్థులు పెద్దలు యివి (కల్లు సారాయిల వలెనే) సంసారవిధ్వంసకము లంటున్నారు సంసారవ్యయంలో పాతికవంతు యీపాడు పానీయానికి సరిపోతుందని గంగవెరుళైతి చిందులు దొక్కుచున్నారు వివేకవంతులైన గృహిణులకు ప్రాణంవిసి యీ త్రాగు శ్మ పైకూడా నిషేధం ప్రారంభిస్తే కటుం బాలు చక్కబడు నంటున్నారు లేదా రాష్ట్ర మంత్రా ప్రవేశపెట్టి మద్యపాననిషేధంవల్ల వచ్చే లోటుతీర్చడానికి ఇంకాకొంతకలిసరాడా న్నిలాంటివాటిపై సుంకం బాగాపెచ్చిస్తే అప్పుడైనా కొందరు వీటిని వదులుకుంటా రేమో అని కొందరంటున్నారు ఐతే ఒకటి చట్టనిర్మాణ సభకులే వీటికి దాసానదాసులై యుంటే, వీటిపై చేయిన త సాహసంచే వారెవరు!

ఈదాసుల్లో పురుషులే అధికసంఖ్యాకలు స్వేచ్ఛానువర్తనులైన పురుషులే యీ టీ కాఫీ దేవతల ఆలయాల్లో సర్వకాల సర్వా వస్థయందూ పడిగాపులు పడి, దక్షిణులు సమర్పించి నైవేద్యం స్వీకరిస్తూ ఉంటారు మాస్త్రీలు ఇంకా యింత నాగరికులు గాలేదు యేకొద్దిమంది (నవనాగరికతా వ్యామోహ నావివశులయ్యే) విద్యావంతులు, విద్యార్థి నిలో లిప్య

మన గృహాలు బాగుపడాలంటే ఎల్లలు పెద్దలు పుట్టుగా ఉండాలి. ప్రతి గృహానికి గృహమేధి కూడబడుతుంది. యీ త్రాగుడు చేనలకు తమ యింటిలోనుంచి ఉద్వాసనం చెప్పేయడమేక ర్తవ్యం ప్రభుత్వం వారికి యీ రెండు (టీ కాఫీను ఒకటి చుట్ట నగరెట్ వగైరా త్రాగళ్ళు రెండు) రకాల త్రాగుళ్ళమీద ప్రొహిబిట్ ప్లాగం భింప ధైర్యం లే పోవచ్చు కాని మన

స్త్రీలు అంతా కట్టుకట్టమంటే ప్రతి యింట్లో ను ప్రొహిబిట్ అమల్లో పెట్టొచ్చు! దీన్ని అమల్లో పెట్టటండుకు చతుర్విధ సాధనోపాయాలు ఐన (సావ, శవ, దండన, ఉపాయాలో) దండన మాత్రం ప్రస్తుతానికి వదలిపెట్టి! మిగతావిమూహ ప్రయోగించామం దిగ్విజయంగా న్న తీరుతామని మనవి చేస్తున్నాను

తిండిలో పళ్లు చేసే పని

అంటే నోట్లో పళ్లు — మనుషుం, పువ్వుతూల పళ్లు! మామూలుగా పళ్లు — గింజలూ (బాదంవగైరాలు) ఒకటే కేటాయింపుగా పరిగణిస్తారు (ఎందుకంటే యివి రెండూ కూడా జాతిప్రవృద్ధికి హాకొచ్చేవి గనుక) కాని, తిండిలో వీటి ఉపయోగాల్లో తేడాలున్నాయి సరియైన తిండిలో పళ్లు రోజూ చేరి ఉంటాయి గాని మాంసం చేపల మాంసకృత్తులకు బదులు శాకాహారపదార్థం ఉండాలన్నప్పుడే గింజలుపయోగిస్తుంటారు

కన్న, ముక్క, నాలుక యీ మూడు జానెందియాలద్వారా పళ్లు మీకు ఆర్జనంవ్వగలుగుతారని తీర్చేవిగాను తోస్తాయి ఆకారం రంగు వానన, యివి వాటి దుచికి కూడా కొంత తోడ్పడి ఉంటాయి కేవలం యివి యిచ్చే కేలరీ (ఇంధన) శక్తి చూచుకుంటే చాలా పళ్లు లొక్కగానే ఉంటాయి వీటిల్లోనిరు యెక్కువగా ఉంటుంది నీటికి అంత ఆహారవిలువ లేకపోయినా శరీరంలో ఆహారపదార్థాల రవాణాకు, శరీ

రంలో జరిగే జీవ సంబంధమైన మార్పులకూ గొప్పగా తోడ్పడుతుంది పళ్లు నుండే సెల్యులోస్ (పీచు, తుక్కు పదార్థం) ఆహారం జీర్ణం కావడంలో తోడ్పడుతుంది తిండిలో పళ్లయొక్క ప్రధానోపయోగం వాటి విటమిన్లు ఇవి పళ్లరకాల్ని బట్టి, (ఒక్కరకం వండే అయినా) అదిపెరిగి ఫలించిన నేల, తార్చుల్నిబట్టి మారుతుంది

ఆహార విలువ — పళ్లయొక్క శక్తి నిచ్చే గుణం వాటిలో ఉండే ఎండివదార్థాన్నిబట్టి ఉంటుంది (ఇది ముఖ్యముగా చక్కెరరూపంలో వుంటుంది) ఎండబెట్టిన పళ్లలో నిరుచాలవరకు పోతుంది గనుక యివి యిచ్చే శక్తి హెచ్చుగా వుంటుంది డబ్బెల్లో నిలిప చేయబడ్డ పళ్లకు వందదార కలుపుతారు గనుక వీటిఇంధనశక్తి హెచ్చుగానే వుంటుంది పళ్లలో పీచు పొట్లకు యింతతుక్కునిచ్చి ఆహారక్షర్ణంలో తోడ్పడుతుంది అలాగేపెట్రిన్ పదార్థమున్న పళ్లలో వుండే ఊరాలు (అంటే నిమ్మపులుసు, చింతపండు పులుపువంటి ఆమ్లాలతో కలస

క్షారపదార్థాలు) శరీరంలో జీర్ణమైనప్పుడు యీ విడిపడ్డ క్షారపదార్థాలు, పులుపు పదార్థాల పులుపును విరచడానికేగాక రక్తం యొక్క క్షారగాణిని పెంచుస్తాయి పళ్ల యొక్క పులుపు అంతా అనకొనేలాగ అరుచి కలిగించవు ఐనా పొట్టలో ఎక్కువ పులుపున్నవారు పళ్ళు తగుమాత్రంగా తినడం మంచిది

పళ్ళలో విటమిన్లు సాధారణంగా మెచ్చగా వుంటాయి ప్రతీతాజా పండులోను విటమిన్ ను ఉంటుంది పళ్ళు పులిచిన ప్యాంథాల్మిబట్టి పక్వాల్మిబట్టి, నిలవనేయబడ్డ పరిస్థితుల్నిబట్టి దీని పరిమాణం కొంత మారుతుంది చాల పళ్ళలో ఏ విటమిన్లు, బి' విటమిన్లు కాఖిలో కేర్బరు రూపాలూ వుంటాయి

ఎల్లయొక్క జీర్ణం — పళ్ళలో వుండే ఎనాథం చప్పన వంటబట్టే స్ట్రాకోసు ప్రొక్టోసువంటి చక్కెరల రూపంగా వుంటుంది గనుక సాధారణంగా అందరికీ పళ్ళు సులభంగా జీర్ణమౌతాయి పళ్ళరంగు సువాసన నోరూ రింబి రుచి కిజ్జిరానికి తోడ్పడతాయి పులుపు పళ్ళకు పాలు ఎండి పదార్థాలు కలవకూడ దన్న నమ్మకం సరియైంది గాదు ఈ క్రింది హంశాలు జ్ఞాపక ముంచుకోవాలి పప్పు చక్కగా పక్వమైనవిగా వుండాలి,

అంతేగాని పక్వస్థితి దాటిపోయి వుండరాదు అరటిపండ్లుతోక్క బాగా మెత్తబడి గోధుమరంగు మచ్చలు కనవించాక ఎల్లలకు రోగలకు కూడా వాడవచ్చును ఎల్లలకైతే వాటిని ఎసి వడపోయాలి పచ్చిగా అంతగా రుచించని కొన్ని పళ్ళు ఉడకబెడితే బాగా జీర్ణమౌతాయి కొన్ని పళ్ళలో చిన్న చిన్న గిజలుగాని పీచుగాని వుండడంవల్ల కొన్నిటిని తొక్కలతోనహ తినడానికి ఏలుండడం వల్ల యివి కడుపుకు యింత తుక్కు నిచ్చి ఆహారజీర్ణానికి చాల తోడ్పడతాయి ఆహార పళ్ళ తొక్కలవంటివి వగర, కొందరికి మల బద్ధకరం కావచ్చుగాని, సాధారణంగా మన పళ్ళన్నీ సుఖవిరేచనానికి తోడ్పడతాయి

రోజు తినే తిండికి పళ్ళ యెన్నిక — ఆ లే పళ్ళ యెన్నిక మనం తినే తిండిలో తగినంత విటమిన్ ను వుండటానికి నిమ్మ లేక టామేటో రసం రోజు కొకసారైనా తీసుకోవాలి దీనికి తోడుగా తాజాపళ్ల ఎండిన పళ్ల డబ్బాల్లో నిలవజేసనహ ఎండినహ తీసుకోవాలి నిలవచేసిన పళ్లరసం అట్టే ఉపయోగించరు ఎందుకంటే వాటి విటమిన్ విలువ తాజాపళ్ల విలువ సుమారు ఒకటే అమెరికాలో చప్పన చల్లార్చి లవజేసిన బెర్రీలు కోసిన ఫీచలు తాజా పళ్ళతో సమానం

ఆ హా ర చి కి త్నా శా స్త్ర ము

మొదటి భాగము

అచ్చె యింకా కాలికోబైందె అమ్మకానికి సిద్ధముగా నున్నది

పెటరు 4

ప్రకృతి కార్యాచర్య బ్రహ్మ బెజవాడ

శ్రీ రోగములు

ఆర్తవరోగములు

చూచుము

శ్రీలకు వచ్చే వ్యాధులన్నిటియందును దాదాపుగా గర్భకోశముగూడ రోగగ్రస్తమగుచున్నది గర్భకోశమునకు ముందువైపున మూత్రోకోశమును వెనకవైపున మలకోశమును గలవు మలకోశము తిన్నగా పనిచేయుక మలము నిలచినయెడల అందు మురుగు పుట్టుటయు వేడి కలుగుటయు తలస మగుచు మలకోశమున కానుకొనియున్న గర్భకోశమునందు ఆవేమియు ఉద్దేకమును సంభవించుచు అట్లే మూత్రోకోశమునందుండి మూత్రము తిన్నగా వెడలక మిరిగినను ఆవేమియును ఉద్దేకమును గర్భకోశమునకును తలసపడును ఏకారణముచేతనైతే గర్భకోశమునందే వేడియును ఉద్దేకమును గలిగినను అది మలమూత్రోకోశమలయందున రోగములను గలిగించును అందువలనకే శ్రీలకు గలిగే వ్యాధులన్నిటియందును గర్భకోశముగూడ చెడియుండు నంటిని

శ్రీదేహమునుండి యెప్పటికప్పుడు మల మూత్రములు వెడలిపోవుచున్నట్లే నెఱొక తూరి ఋతురక్తముద్వారా దేహమునందలి నూలిస్థములును వెడలిపోవుచుండును అట్లు వెడలిపోక నిలచినప్పుడు మేదోవృద్ధి నాడివృద్ధ, ఆకువాతము, పక్షవాతము మొదలగు అసంఖ్యాకములగు నాడివ్యాధులును గలుగుచుండుట మనము తరచు చూచుచున్నాము గర్భసంబంధమైన వ్యాధుల యందెల్ల గర్భాశయదోషములు ఉండనే ఉంటున్నవి కనుక గర్భకోశవ్యాధులను గురించి యిచ్చట పరామర్శ చేసెదను

శ్రీ యందెల్ల 1^o 18 సంవత్సరముల ముగ్ధ మొదటి తూరి ఋతుదర్శన మగుచున్నది ఇది 4^o 5^o సంవత్సరములవరకును ఉండి తరువాత ఆగిపోవుచు మొగడితూ ౫^o 6^o దర్శనమైతే మొదలు వనచివ్వాడులు వృద్ధిబొందుచు తువు ఆగినది మొదల వయస్సు ఉడి పోనారంభించుచు

ఋతుధర్మము నెల కొక నెల కాన్పించుచు ఇది కొండఱు 3 వ వారు చవరకే కాన్పించుచు కొండఱు అమలన వారుల గాని కాన్పించు కొండఱు యిచ్చట కాలములో నెప్పుడు కాన్పించు కొండఱు ఋతురక్తము 1^o 2^o దినములు మూత్రము స్రవించి ఆగిపోవుచు కొండఱు యిచ్చట యెక్కడ కాలము స్రవించును 10 దినములవరకు గతురక్తము స్రవించుచు చువారును గలరు ఒకే శ్రీకి ఋతు కాలముగూడ సమముగా నుండదు నెలలో ౨^o దినములకే ముత్యధ్వజ కాన్పించును ఇంకొక నెలలో అది ౨^o 27 ౨8 29 ౩0 యికా ౨౦ వ దినమున గాని కాన్పించుటయు గలదు అందువలనకే యీ ఋతుకాలము ఎల్లప్పుడును ఒకే మాదిరిగా నుండదని చెప్పబడుచున్నది

ఋతుధర్మముగూడ అనారోగ్య చిహ్నమేనని చెప్పవారు కొండ ఱున్నారే ఆరోగ్యము గలవారియందు మలినరక్తముండనేరదనియు అందువలన ఋతుకాలమున వెడలవలన ఋతురక్తము (దీనినే రజస్సు అందురు) యెచ్చట నుండివచ్చు నందురు సహజ శీషణము చేసే జంతువులయందు దిట్టి రజోదర్శన

నము లేదనుచున్నారు కాని మానవులను యొక్కవగా పోలియున్న వానరములయందు యిట్టి రజోదర్శనము గలదని జంతుశాస్త్రము లందు కనిపించుచున్నది కోతులు మానవుడు వెంచిలే అనహజ జీవనానికి అలవాటు పడునేగాని స్వేచ్ఛగల కోతులు సహజజీవనమునే జేయును వానిలో ఋతుధర్మమున్న యెడల మానవులలోని రజోదర్శనము సహజమే ననియు పరిపూర్ణారోగ్యవంతులకను యిది పుండితీరుననియు మనము నమ్మవచ్చును మనకు లభించే గ్రంథసముదాయములున, వైద్య గ్రంథములును గూడ రజోదర్శనము రోగలక్షణముగ పేర్కొనలేదు ఋతురక్తము నలగా నుండరాదు నీటితో కలసిన రక్తమువలెగాని క్రుల్మిన మాంసమువలెగాని కుడువలుగాగాని కండలుగాగాని లేక సరారక్తమువలె నుండును నెల నెలకు దేహమును వృద్ధిచేయు యారజోదర్శనము ఆరోగ్యవర్ధకమైనదనియు ఆరోగ్యజ్యోతిమైనదనియు మనము నమ్మవచ్చును

అయితే ఒకసంగతి చూచుకోవలెను ఒకామె 28 వ రోజున ఋతుమతి అయినయెడల ఆమె ప్రతినెలలోను 28 వ రోజుననే ఋతుమతి కావలెను ఒకామెకు ఋతువు 3 దినములుండునెడల ఆమెకు ప్రతినెలలోను 3 దినములే ఋతువుండుట సహజము అట్లే ఒకామెకు దేహమునుండి వెడలిపోవు రజస్సు యొక్క పరిమితియు, రంగును మార్పులేక ఒకేమాదిరిగా వెడలిపోవుచుండునెడల అది సహజ మనియు ఆరోగ్యచిహ్న మనియు మనము గుర్తుపెట్టుకోవలెను

ఆయుర్వేదగ్రంథములందు దోషములేని అర్థవ మిట్లు వర్ణింపబడినది శ్లో॥ మాసా ఎష్టిచ్ఛదాహశ్చిత్తి | బృరాశ్రానబద్ధిచ | నైవాతిహూనత్వత్త్వ | మార్తవం శుద్ధమాదిశేత్ || శశ్యాకృత్తిమం యచ్చ | యద్వాల్పాత్సరసో మమ తదార్తవం ఎకస్త్రి | యచ్చాత్సనవిరజ్యతే ||

నెలకొకతూరి వచ్చునట్టిది కుడువలు లేకయు వేడిమియు మంటలు పోట్లు లేక కుండేటి నెత్తునవలెగాని లక్కరింగుగగాని వెడలునది యునగు ఆ రవము సర్దుప్పమైనది అయితే అది 5 దినములే సగింపవలయును ప్రతినెలయును ఒకేపరిమితిలో న్యూనాధికములు గాక వెడలవలయును దుర్బలమగునంత ఎక్కువగాని ఉదరమునందు భారము నిలచిపోవు నంతతక్కువగా గాని రజస్సు వెడలగూడదు రజస్సు ఆరు దినములు వెడినను సహజమేనని వేరొకచోట వ్రాయుచున్నది ఇందు పేర్కొనబడిన మాసము చాంద్రమాసమే అది 28½ దినముల పరిమితి గలది

గర్భాశయమునకు చంద్రుని కళలతో సంబంధముండుటవలనన స్త్రీయ చేయు ప్రతములందు కొన్ని ప్రత్యేకము చంద్రప్రతములే గలవు కాస్త్రీకసోమవారములు అట్లతదియ 33 పున్నమలసోము మొదలగునవి

వెద్ద తేడాలు లేకయు, బాధలు లేకయు, రక్తము కండలు మొదలగునవి లేకయు, సాగిపోవుచున్నంత కాలము ఆరోగ్యములోని స్వల్ప లోపములు తమంతనే సద్దుబాటు అగును

ఋతువు కాకయు, ఋతుకాలము నందు కాక వేరుకాలములందు రజస్సు కనపడుచుండుటయు, ఒక నెలలోనే 2, 3 తూరులు ఋతు

శస్త్రచికిత్స వలన కలుగు పలితములు

హెన్రీ లింగ్ హార్ యం డి

ఇంతవరకూ మందులతో రోగముల నయము చేయుటవలన కలుగు ఫలితము తెలుసుకొని నాము అప్పటికప్పుడు రోగములు కదిరి నప్పటికిని మందులలోని విషముల వున వచ్చు తరువాతిరోగములను గూర్చి ముచ్చటించుకొన్నాము ఇప్పుడు శస్త్రచికిత్స వలన కదురు రోగమును శస్త్రచికిత్స వలన కలుగు తరువాతి ఫలితములను అయిన కొందఱు

ప్రతి ఎల్లవానికిని సామాన్యముగా ఉండు రోగములలో టాన్సిల్లు ముఖ్యము వీటివెంట వచ్చునని గవదబిళ్లలు ఈ టాన్సిల్లును పోగొట్టుటకు మందువైద్యులు ఆపరేషను చేయుదురు టాన్సిల్లును ఆపరేషను చేసినందువలన కలుగు ఫలితములను యిప్పుడు తెలుసుకొందాము

ఈ దేశములో ప్రభుత్వమువారు పాఠశాల లోని బాలర బాలికల ఆరోగ్యము సరిచూచుటకు వైద్యులను పాఠశాలకు పంపించి ఎల్ల ఆరోగ్యమును పరీక్ష చేయింతురు బాల బాలికలను పరీక్షచేసి ఈ వైద్యులు ఉపాధ్యాయులకును బాలర తలిదండ్రులకును నలహాని నిత్తురు ఇట్లు బాలర ఆరోగ్యమును సరిచూచుటకు ప్రభుత్వమువారు తల పెట్టిన విధానము మంచిదేగాని నలహాని నిచ్చు మందువైద్యులు రోగకారణముల సరిగా గ్రహించి నలహాని నివ్వవలయును ప్రత్యక్షములో మాత్రము ఈ వైద్యులు రోగకారణముల సరిగా గ్రహించినటుల కన్పించుట లేదు

ప్రతి ఎల్లవానికిని సామాన్యముగా యీ టాన్సిల్లు ఉంటునే ఉన్నవి ఈ జబ్బు లేని వారు లేనేలేరు టాన్సిల్లు ఉన్నదని తెలియ గనే మందువైద్యులు ఆపరేషను చేయించ వలసదని నలహానిత్తురు ఈ నలహానిని తలి దండ్రులు ఆపరేషనుల మంచి దెబ్బలిసి గూర్చి మమ్ముల ప్రశ్నింతురు వాటికి మేము చెప్పు సమాధానము లివి

బహుష్కార్యావయవములలో టాన్సిల్లు ఒకటి దేహములోని ముఖీ బయటకు పోవు టకు యీ టాన్సిల్లు బాగా సహాయపడును తరుా తరుణాంతర్గత కాలికరోగములలో టాన్సిల్లు ఉబికినవంటే యీ ము కిత్తోట్లలో యెక్కువ రోగపదార్థము చేరినదని మనము గ్రహించవలయును సామాన్యముగా అవి చెయ్యగల పనికిన్న యెక్కువపని వాటి నెత్తిన పడినట్లవనిని అవి చేయ లేక పచ్చపడిపోవును

మనము తిను ఆహార పదార్థములలో లోటుల వలననూ వంశాన గతము గా గల ఈ రోగ ములవలననూ దేహము లోని రక్తము కలు ఎత్తమగును ఇట్లు కలు ఎత్తమైన క్తములోని దోషముల బయటకు నెట్టివేయుటకు అన్ని బహుష్కార్యావయవములతో బాటు ఈ టాన్సి ల్లుకూడా పనిచేయను మరుగును బయ టకు పంపు దోషలు పని యెక్కువగుటవలన చెడిపోయినవనుటలో ఆశ్చర్య మేమున్నది? ఇంత ఉపయోగకరమైన బహుష్కార్యావయ వములను అయిడో ఫారముతో అణచివేయుట గాని కత్తులతో కోసవేయటగాని యేమి లాభమో తెలియుటలేదు

“ఇంటిలోని మురుగు నీళ్లు కాలువలద్వారా పోవుడు మురుగుపోగల పెద్దకాలువల కట్టించుముగాని మురుగును లోపలనే నిలవవుచు కొనము ముందువై దృఢమువారు శస్త్రములతో మురుగును లోపలనే నిలవజూచుచున్నారగాని బయటకు వంపు మార్గము లను వెదకటలేదు

ఆపరేషను చేయుటకు మండి వైద్యమువారు చెప్పు సమాధాన మేమన 'టాన్సిల్సును గవదబిళ్లలునూ పెద్దు పెరిగి వాయునాళముల గుండా వాయువు ప్రవాహంబుటకు అభ్యంతరములు కలిగించుచున్నవి ఇట్లు వాయుప్రవాహమునకు అభ్యంతరములు కలుగుటచేత ముక్కులద్వారా లోపలికివచ్చు గాలి చాలక రాత్రులందు నోటిద్వారా గాలిని పీల్చుదురు గాలిని నోటిద్వారా పీల్చుటచే తొమ్ము క్రమముగా పెరుగదు ముఖములో మార్పులు కలుగును మతిభ్రామణము కలుగును దైవాక, మానవక శక్తులు ప్రబలింపిపోవుట కలుగును టాన్సిల్సును తొలగిస్తే యీ ప్రతిబంధకములు రావు తేలికలోపోయే ఆపరేషనులకు ఎందుకింత భయపడవలె? ఆపరేషను చేసినందువలన బాధ తప్పట మాత్రము నిజమే అయితే తరువాత జరుగు పనులేమి? ఆపరేషను తేలికగా అయిపోయినదని రోగి, వైద్యుడు సంతోషపడవచ్చు తరువాతవచ్చు ఫలితముల తెలుసుకొంటే మాత్రము వీరిద్దఱును విచారపడవలసినదే ఆపరేషనులవలన కలుగు ప్రతిఫలముల క్రొత్తరోగములు భావించురే గాని యీ రోగముల కన్నింటికినీ సంబంధమున్నదని గ్రహంపరు పుండ్లు, ప్రణామలు కంతులు మొదలగువానిద్వారా లోపలి

మురుగుంతా బయటకు పోవును ఇట్లు బయటకు పోవు మురుగును శస్త్రచికిత్సతో లోపలికి పంపేయుచున్నాము లోపలచేరిన మురుగు ఊరుకొను బయటకు పోవుటకు మరొక మార్గమును వెదుకను బయటపడుటకు దోవ పెండుకడనే దొరికినదా రోగి ధన్యుడే దోవ దొరకదా యీ లోపలకు నెట్టివేయబడిన మురుగుంతా మెరకగా ఉన్న అవయవములదనికి చేరున మురుగు చేరుటచే యీ అవయవములు చెడిపోవున చెడిపోవుటచే రోగము కాలికమగును తరువాత మొదటికే మోసమువచ్చును

టాన్సిల్సును తొలగించుటచే లోపలిమురుగు గవదబిళ్లల దరిని చేరును ముక్కులలోని ఆమత్స్యచము దరినిగూడా చేరును తాము భరింపగలిగిన మురుగుకన్న యెక్కువమురుగు చేరుటచే యివికూడా ఉబికి చచ్చుపడి పోవును ఈ రెంటినీ తొలగించగనే వీటిద్వారా బయటకువచ్చు యీమురుగు ముక్కులలోని ఆమత్స్యచముద్వారా బయటకువచ్చును ముక్కులో కొయ్య గండలు పెరుగుటయూ గలగు ఈ కొయ్యగండలవలన దేహమునకు అవసరమగు గాలి ముక్కులనుండి రాక పోవుటచే నోటినుండి పీల్చవలస వచ్చును ఈ ఆపరేషనుల వలన తప్ప తెక్కువగుచున్నప్పటికినీ శాస్త్రజ్ఞులు మాత్రము తమ మొండిపట్టుదలను వదలుటలేదు ఆపరేషనుల మాత్రము వెంట వెంటనే చేయుచున్నారు కొయ్యగండలను కత్తెర వేయుటయు గలదు

మురుగు బయటకుపోవు మార్గములన్ని యీ వైదిధము ౧ లీనవేయబడి మూసవేయబడి

నపుడు తయారగు మురుగంతా ఊర్ధ్వముఖముగా తలలోనికిగాని ఆధోమఖముగా జీర్ణావయవములలోనికిగాని పోవును మురుగు తలలోనికి పోయినయెడల నాడీకార్యల్యముగాని చపలత్వముగాని బుద్ధి మాంద్యముగాని ఎచ్చిగాని కలుగవచ్చును ఈ మురుగంతా మెడదులోని కొన్ని భాగములలో చేరినయెడల అపస్మారము ఉష్మాదము వాషీరియా, భద్రరీహిట్వము మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి ఎల్లలలో యీ మురుగంతా చెవులోని చీముద్వారా బయటకు వచ్చును మురుగంతా ఇట్లు వెళ్ళిపోవుటచేతనే ఎచ్చి పక్షవాతము మొదలగు దుర్బర వ్యాధులు ఎల్లలకు వచ్చుటలేదు టాన్సిల్సు గవదబిళ్లలను తొలగించుటచేతనే చెవివెనకటి గ్రంథులు చెడిపోయి చెవుడు వచ్చుచున్నది మా ఆసువత్రికి వచ్చిన అనేక కేసులను మేము చూచినాము వీరందఱునూ టాన్సిల్సు తొలగించుటచేత బాధపడినవారే చెవిటి వానికి కూడా, బుద్ధిమంతులగు శత్రువైద్యులు, తలనుకొని లోపల చెడిపోయిన భాగముల తొలగింతురు మా దగ్గఱకువచ్చినయము చేసికొనిపోయినవారిలో ఒకరినైనను యీ రోగములతో బాధించలేదు

ఇంతవరకు టాన్సిల్సు గవదబిళ్లలను తొలగించుటవలన కలుగు ఫలితముల గూర్చి తెలుసుకొన్నాము పై రెంటిని తొలగించుటచేత వీటిద్వారా వెలువడవలసిన మురుగు తలలోనికి పోయి చేయు హంగామాను కూడా తెలుసుకొన్నాము ఈ మురుగువలన మెడకింద భాగము యేయే బాధలపడునది తెలుసుకుందాము బయటకుపోవు మార్గములు దొరకక

యీ మురుగు శ్వాసాశయములలోనికి, శ్వాసనాళికలలోని చేరుటచే పురుగులు పుట్టి శ్వాసాశయవ్యాధులును త్తయరోగములును కలుగుచున్నవి రక్తాభివ్యంధము వలననూ మితిమీరి పెరుగుటచేతనూ ధ్వని వాహకములగు రములు చెడిపోవును లోపల కలిగిన త్తయరోగముతో మరి త చెడిపోవును

నివారణోపాయములు — దేహములో కలిగిన బాధలు మందులతో అణచిపెట్టిన శత్రుచిత్త చేసినను మొదటికింటా పోవు యుక్తమగు ఆహార విహారములవలననేగాని పూర్తిగా కుదరవు మందులతోన టీకాలతోను అణచిపెట్టబడిన రోగములు తీవ్ర రూపములో ప్రత్యక్షమగునేగాని యీషణ్యాత్రమైనను తగ్గవు రోగమును పూర్తిగా పోగొట్టుకొనవలెనంటే శాస్త్రసమ్మతముగా ఆహారమును మార్పుకొనవలయును పరిశుభ్రమగు గారిని పీల్చుటవలననూ ఎడలో తిరుగుటవలననూ మామూలు జలప్రక్రియల వలననూ గడ్డకట్టుకొనిపోయిన రోగవదార్థము సంక్రమ మామూలు దోషలద్వారా బయటకు పంపవేయవలయును మర్దన చికిత్స వలననూ, కశేరుకానమీశరణ చికిత్సవలననూ కండరములలోని లోపములును, ఎముకలలోని హెచ్చుతగ్గులును నర్దుబాలు చేయవచ్చును

ఇట్లు దేహములోని నిర్మాణశక్తికి అనుకూలముగా మనము చికిత్సాప్రక్రియ చేసినయెడల వాన్సిల్సును కత్తెరవేయవలసిన పనిలేదు గవదబిళ్లలునూ నోటితో గాలిపీల్చుట మొదలగు లక్షణములన్నియు తొలగిపోవును

ఇప్పుడు గాలి కలుపు కాపు శాస్త్ర
సమృద్ధముల సత్యముల గతవనిహేనాడ
నుండి మా అనువతికి వచ్చిన వారందరికిని
పై గడతులతోనే నివారణచేసాము ఒక్క
కేసులో కూడా శస్త్రముల సుపయోగించ

లేదు కుదురక తిరిగిపోయినవారు ఒక్కరునూ
లేరు అనుమాన మున్నవారు మేము ఆరోగ్య
శాఖవారికి ఆనాడుపంపన లెఖులపట్టి నిజానిజ
ముల తెలుసుకోవచ్చును

ఆడువారు పడు బాధలు

ఆడువారు దైవాకముగా పడు బాధలు వర్ణ
నాతీతములు మగవారి కన్న ఆడువారి జీవిత
మంతా యిడుములతోనే గడిచిపోవుచున్నది
బాల్యములో ఏమైనా గుళిమ గా నుండు
లేమోగాని యుక్తవయస్సు వచ్చి రజస్వల
అయినప్పటినుండియు వీరి బాధలకు అంతా
పొంతూలేదు ఋతురక్తము (మై) యెక్కు
వగుటయు తక్కువగుటయు అనలేకాక
పోవుటయు కలదు దేహములోపల
తయారగు మురుగంతా ప్రతినెండునూ బయ
టకు పోవుచుండ వలయును ప్రసవించు
నపుడు స్త్రీలు పడుబాధలు ఎక్కువగుటచే
ప్రసవము పునర్జన్మ యనచున్నారు ముట్టు
లెండిన తరువాతనీ వీరి బాధ లిట్లయిన్నవి
అప్రకా ఖండములోను దక్షిణ, అమెరికా
ఖండములలో నివశించు ఆదిమ జాతుల
స్త్రీలలో యీ బాధ లెన్నటికిని లేవు
శీతోష్ణముల వలన ఈ బాధలు కలుగు
నేమో విచారించాము శీతల ప్రదేశములలో
నివసించువారిలోను ఉష్ణ ప్రదేశములలో
నివసించు వారిలోను ఈ బాధలు కాన
రావు ఆదిమనివాసులలోనూ శీతోష్ణమం
డలములలో నివసించువారిలోనూ ఈ
బాధలు లేక పోవుటచే మనకు కను ఆహా
రమే కారణముగాని మరేవియు కారణములు

హెన్రీ లిండహార్ యం డి

కావని విశదగుచు చున్నవి అ నాగరికు
లలోకన్నా నాగరికులలోనే ఈ జబ్బులు
యెక్కువగుటచే నాగరికత వలననే ఈ ఫలి
తలు కలుగుచున్నవని బుద్ధిమంతులు
యిప్పుడిప్పుడు గ్రహించు చున్నారు వీరి
జ్ఞానము నయగు దోవల వృద్ధి పొంది ఈ
విజ్ఞానాభివృద్ధివలన ఆడువారి యిబ్బందులు
తగ్గిపోవు గాక
రజస్వలతోనే ఆడువారి యిబ్బందులు ప్రారం
భమగును దేహములో తయారగు మురు
గంతా నెల నెలకునూ బయటకు వెడలి
పోవు చుండవలయును బయట జేరినపుడు
యోని ద్వారా యీ మురుగు వెళలు
చుండును కొంతమందికి యీ మురుగు
ఎక్కువగా వచ్చును కొంతమందికి తక్కు
వగా అగును కొంతమంది సంవత్సరము కు
రెండు మూడు పర్యాయములుగాని బయట
చేరరు బయట చేరకపోవుట రోగము కాదు
కాని అంతర్గతముగా నున్న రోగవదార్థపు
ఫలితమని మాత్రము తెలిసికొన వలెను
క్రమ ప్రకారము మైల కాకపోవుటకు
నాలు కారణములు గలవు (1) ఈ ఎల్ల
తల్లిగర్భములో నున్నప్పుడు తల్లి దుర్మ
డతల ఫలితము కావచ్చును (2) శిశువుగా
నున్నప్పుడు, తల్లి పెంచిన విధానములోని

లోపములు కావచ్చును (3) బాల్యావస్థలో ఎల్ల ఆహారవిహారములలోని లోపములు కావచ్చును (4) తరుణ తరుణాంతర్గత రోగములను మందులతో నయముచేసిన ఫలితములు కావచ్చును ప్రకృతీసూత్రములను అతిక్రమించుటచేతనే యీ రోగములన్నియు వచ్చుచున్నట్లు మా పరకలు యిదివరకే చదివినారు దేహమునకు అవసరమైనదాని కన్న ఎక్కువగా ఎండివనార్థమును తినుట చేతనే రోగము వచ్చుచున్నదను సంగతి ఇంతవరకునూ చర్చింపచక్కణముగా చెప్పుచునే ఉన్నాము రోగవదార్థము బాహ్యార్యావయవములకు అష్టవడుటచే బయటకు పోవలసిన మురుగంతా బయటకుపోదు చర్మము మలకోశము మూత్రకోశము నానకారంధ్రములు సరిగా పనిచేయవు ఇవి సరిగా పనిచేయకపోవుటవలన మిగిలిన మురుగంతా టాన్నిల్లు వద్దనూ గవదబిళ్లగానూ నానకారంధ్రములలోని ఆమత్స్వచమలోను చేరుతుంది ఈమురుగు చేరినందువలన ఆ అవయవములే లోపముచేసినవని కోరించి శస్త్రవైద్యులు బహు నేర్పుతో యీ అవయవములనే తొలగింతురు

గొంతులోని శోషరసగ్రంథులలో చేరిన మురికి పంతునూ శస్త్రముతో తీసవేయదురు దగ్గు, వడిసెము, జలుబు మొదలగు రోగములు వచ్చుటచే నానకారంధ్రములద్వారా బయటకు వచ్చు మురుగును మందులతో అణచివేయుచున్నాము మురుగు నెట్లైననూ బయటకు నెట్టుటయే ప్రకృతిపని గాన చివరకు రహస్యావయవములద్వారా బయటకు పంపేయును దీనినే తెలుపగుచున్నదందుము

గర్భాండములను ఫలవంతము చేయుటకును దేహములోని మురుగును వెడలగొట్టుటకును ప్రకృతి యీమైలను బయటకు పంపేయును ఈమురుగు ఉడ్రోకలక్షణముగలదైన బైటచేరిన రోజులలో ఆడవారు మంటలు, పోటు బాధల ననుభవించుదురు

మిగిలిన అన్ని అభివ్యంధములలో మాదిరిగనే తెలుపులోగూడా దైవాక విషమున్నీయు బయటకు వెడలిపోవును దేహములో విషములు చేరితేనేగాని అభివ్యంధము జరుగదు దేహములో తయారగు కొంతప మితిగల మురుగునే బాహ్యార్యావయవములు బయటకు పంపేయును ఈపరిమితికన్న తక్కువగా తయారగు మురుగు యీ త్రోవలద్వారా బయటకుపోదు లోపలనే నిలవ ఉండును మురుగుబయటకుపోక లోపలనే నిలవ ఉండును గాన దేహమునే యిల్లంతా గల్బిజగా ఉండును ఎప్పటికప్పుడు యీమురుగుఎక్కువగా తయారగుచున్నప్పుడు దోవదొరికినదా బయటకు పోవును దోవ దొరకకపోతే మొవటకే మోసము తెచ్చును

ఈ తెలుపుకు మందు వైద్యులు చేయు ప్రక్రియ లేమిటి? వీరి స్వాధీనములో నున్నవి మందులు శస్త్రచకిత్స ఇవిమాత్రము యేమిచేయుచున్నవి దేహమునకు అవకారము చేయు మురుగునంతనూ ప్రకృతి బయటకు పంపేయును బయటకుపోవు మురుగును యీ మందులులోపలనే అణచిపెట్టున మందులవలన నష్టము యిదిబిక్కలుగాదు మరొకనష్టముగూడా గలదు మందులను ఖనిజములతో చేయుదురు ఖనిజములలో సేంద్రియలవణములుండవు సేంద్రియలవణములే దేహమునకు శక్తి నిచ్చున ఖనిజములు దేహమునకు

విజాతీయములు శక్తినివ్వక పోవుటయేగాక దేహమునకు హాని చేయును ఈ మందులు సరములనే గాక ప్రక్కన ఉన్న అవయవములను గూడా తినివేయును అవయవముల స్వభావములను లక్షణములను యీ ఖనిజములు చెడగొట్టును అవయవములలో నకుదిరి కనడలిపోవును అవయవములు చెడిపోవుటచే సంసార శృంగారములు పొందుటకు వీలులేదు సంతాననిరోధమునకు యీ మందులన్నియు ఉపకారమునే చేయును మందుల అంతరము వాడుట చేత నూ సంతాననిరోధమును ప్రచారము చేయుటచేతనూ కొద్ది కాలము లోనే జాతి అతయు స్వీకృతమైపోవున నిస్తేజమగను ప్రతి నెలకు అగు మైలవల ననూ తెలుపువలసిన దేహమునుండి బయటకు పోవు మలి ము లన్నిటిని మందులతో అణచివేట్టుటవలన తడవనిరోగములున కాలికరోగములున కలుగుచున్నవి ఈ రోగములను గూడా మందులతో అణచి వేయుచున్నాడు ఈ భాగముల శస్త్రములతో తొలగించుటవలన సృష్టికృమమే ఆగిపోవుచున్నది

చాలామంది స్త్రీలు పది పండ్రెండు పర్యాయములు యిట్లు ఆపశేషము చేయించుకొని మా ఆసుపత్రికి వచ్చినారు వీరి దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులన్నియు క్షీణించిపోవును ఈ మూడు శక్తులకును అదినాభావసంబంధ ముండుటచే ఒక భాగములో కలిగిన నష్టము రెండవ భాగమునకు తప్పక తగులును ఈ బాధలు తప్పించుకొనటకు యిరువది ముప్పది రోజులు ఆపశేషముచేయించుకొన్నవారును గలరు ప్రతిరోజు తమ బాధలు అంతరించు

నని భ్రమపడుదురు ఆపశేషము అయిన కొద్ది రోజులకే మల్లీ బాధలు మొదలు అవయవములకే మోసము వచ్చుచుండునా అవయవముల కదిరిక యెట్లుండును? కదిరిక లేనిది ఆరోగ్యమెట్లుండును?

తరుణిరోగములును, కాలికములును కాయలు కంతులు గ్రధులు పుండ్లు, వ్రణములు మొదలగున వన్నియు మందులతో అణచివేయబడి, మందులతో నయముచేయబడినపుడును తిరగపెట్టివుడు వైద్యులు విధిలేక శస్త్రచికిత్స చేతురు పోనీ యిందలైనా రోగము పోవునాయన అదియును నబడుటలేదు ఈశస్త్రచికిత్సవలనకలుగు ఫలిత మేమన - జన్మావధి అట్లు బాధలు పడవలసినదే గాని మరొక మార్గము లేదు ఆపశేషము చేసి తొలగించబడిన అవయవముల తిరిగి సృష్టింపలేము తరుణ కాలిక రోగములవలన అవయవములు చెడిపోయి, చచ్చుపడి, మిగిలిన అవయవములకు అవరోధము కలిగినపుడు యీ అవయవములను తొలగించినా మను కంటినమాధానముతో శస్త్రవైద్యులు తృప్తపడుదురు

బాగుపడుటకు వీలుకానంత చెడిపోతే తప్ప యీ అవయవముల నన్నీ బాగుచేయవచ్చుననియు, యేవిధమైన రోగములునూ కడరగలవని ప్రకృతివైద్యులు ప్రత్యక్ష అనుభవములతో చెప్పుచునే ఉన్నారు చెడిన వస్తువుల బాగుచేసుకొనుట యుక్తమో, కత్తెర వేయుట యుక్తమో, మా చదువరులే గ్రహింతురు

మొదటలో మా ఆసుపత్రికి ఒక ఆమె వచ్చి నది గర్భాండములలో మంటలు పుట్టు

టచే వరీక్షార్థమై మా ఆసుత్రికి వచ్చినది ఈసుభర్త సుఖసంఘములతో బాధపడి నాడు మందువైద్యులు మందులతో యీ గవేరియాను అణచివేసారు రోగము నయ మైనదని గట్టిగా నమ్మకము చెప్పగనే యితను పెండ్లిచేసుకొనినాడు పెండ్లి అయిన కొద్ది కాలమునకే యీమెకు యెనిలో మంటలు పుట్టినవి ఈ మంటలే గర్భాండములలో కని వ్యాపించినవి మా ఆసుత్రికి వచ్చేటప్ప టకి గర్భాండములు తొలగిస్తేగాని రోగము కుదరదని వాటిని తొలగించటకు ప్రయత్నములు జరిగినవి ఆ మరువాడే వాటిని తీసేయటకు శక్తయించినారు ఆపరేషను చేయించుకోవలెనని నిశ్చయపరచు కొని అయిననూ చూపించుదామని మానద్రుకు ఆమెను తీసుకొనివచ్చినారు

మా నలహా వినినతరువాత నయముచేయవల నదని మాకు వప్పచెప్పారు అయిదునెలలు జరుగునప్పటికే రోగము పూర్తిగా కుదిరినది సుఖముగా యింటకి వెళ్ళినది ఆమెకు తరు వాత కలిగిన ముగ్ధులములు ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా పెరిగినారు ఈ ఎల్లలు బాగా ఆరోగ్యముగా నన్నారు కొన్ని సంవత్సరములు జరిగిన తదుపరి ఆమె యీ క్రిందివిధముగా తన కృతజ్ఞతను తెలిపినది ఆర్యా ప్రకృతిసూత్రముల అవలంబించుట చేత నారోగము పూర్తిగా కుదిరినది నేను సంపూర్ణ సౌఖ్యమును అనుభవించుచున్నాను సంసార సౌఖ్యముల అనుభవించుటకు వీలు లేకుండా చేయు ఆపరేషను బారినుండి నన్ను తప్పించినందుకు కృతజ్ఞులను

ఆపరేషనే జరిగితే ఏమిజరిగెడిదో ఊహించు దాము గర్భాండముల నతీసేసాను నష్ట క్రమము జరుగు అనుభవములే తొలగి పోయేవి దాంవత్స సౌఖ్యముల సుభాగిం చుటకు వీలులేకపోయేది ఎల్లతే పుట్టుటకు వీలులేకపోయినపుడు తల్లి సౌఖ్యముల ననుభవించుటకు వీలులేకపోయేది ఆసౌఖ్యములు పోవుటయేగాక ఆమెకుడా దైవాక మోసక ఆధ్యాత్మిక శక్తులు అనభవింప వలనవచ్చేది జీవితమంతా బాధు సుభ వింపవలనవచ్చేది ఇవన్నీ తప్పకపోయినా తప్పకుండా ఆమె ఎచ్చి ఆసుత్రికి పోనల వచ్చేది తాను అనభవించిన సౌఖ్యముల బట్టి యీ బాధలనుండి మరొక అంగ్ల యువ తిని కాపాడినది ఈ పదునె మిది యేండ్ల అనుభవములోను కొన్ని మేముంది స్త్రీలరోగ ములన కుదిర్చినాము రోగములు నయమై అండజునూ నలక్షణముగా యింటకిపోయి నారు ఒక్క కేసులో కూడా శస్త్రముల నవయోగి చలేదు శస్త్రముల వాడనందు వలన కుదరకపోయిన కేసు ఒక్కటిలేదు

అశాస్త్రీయముగా జిట్టలు ట్టుకొనుటవలననే రోగములు వచ్చుచున్నవి

శాస్త్రసమ్మతముగా దుస్తులు ధరించకపోవుట వలననే రోగములు వచ్చుచున్నవి శాస్త్రసమ్మ తముగా దుస్తులు ధరించనందువలన ఆడువారు పడుబాధలు మరీ యెక్కువ ఎత్తుమడమల గల బూటులను తొడుగుట వలన ఆడువారు చాలా యిడుముల బడు చున్నారు పొగ తాగటవలననూ బ్రాంది సారాయి తాగటవలననూ మగవారు పడు బాధలకు అంతులేవు చదువుకొన్నవారైనను

విజాతీయములు శక్తినివ్వక పోవుటయేగాక దేహమునకు హాని చేయును ఈ మందులు సరములనే గాక ప్రక్కన ఉన్న అవయవములను గూడా తినివేయును అవయవముల స్వభావములను లక్షణములను యీ ఖనిజములు చెడగొట్టును అవయవములలో నకుదిరి కనడలిపోవును అవయవములు చెడిపోవుటచే సంసార శృంగారములు పొందుటకు వీలులేదు సంతాననిరోధమునకు యీ మందులన్నియు ఉపకారమునే చేయును మందుల అంతరము వాడుట చేత నూ సంతాననిరోధమును ప్రచారము చేయుటచేతనూ కొద్ది కాలము లోనే జాతి అతయు స్వీకృతమైపోవున నిస్తేజమగను ప్రతి నెలకు అగు మైలవల ననూ తెలుపువలసిన దేహమునుండి బయటకు పోవు మలి ము లన్నిటిని మందులతో అణచివేట్టుటవలన తడవనిరోగములున కాలికరోగములున కలుగుచున్నవి ఈ రోగములను కూడా మందులతో అణచి వేయుచున్నాడు ఈ భాగముల శస్త్రములతో తొలగించుటవలన సృష్టికృమమే ఆగిపోవుచున్నది

చాలామంది స్త్రీలు పది పండ్రెండు పర్యాయములు యిట్లు ఆపశేషము చేయించుకొని మా ఆసుపత్రికి వచ్చినారు వీరి దైహిక, మానసక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులన్నియు క్షీణించిపోవును ఈ మూడు శక్తులకును అదినాభావసంబంధ ముండుటచే ఒక భాగములో కలిగిన నష్టము రెండవ భాగమునకు తప్పక తగులును ఈ బాధలు తప్పించుకొనటకు యిరువది ముప్పది రోజులు ఆపశేషముచేయించుకొన్నవారును గలరు ప్రతిరోజు తమ బాధలు అంతరించు

నని భ్రమపడుదురు ఆపశేషము అయిన కొద్ది రోజులకే మల్లీ బాధలు మొదలు అవయవములకే మోసము వచ్చుచుండునా అవయవముల కదిరిక యెట్లుండును? కదిరిక లేనిది ఆరోగ్యమెట్లుండును?

తరుణిరోగములును, కాలికములును కాయలు కంతులు గ్రధులు పుండ్లు, వ్రణములు మొదలగున వన్నియు మందులతో అణచివేయబడి, మందులతో నయముచేయబడినపుడును తిరగపెట్టివుడు వైద్యులు విధిలేక శస్త్రచికిత్స చేతురు పోనీ యిందలైనా రోగము పోవునాయన అదియును నబడుటలేదు ఈశస్త్రచికిత్సవలనకలుగు ఫలిత మేమన - జన్మావధి అట్లు బాధలు పడవలసినదే గాని మరొక మార్గము లేదు ఆపశేషము చేసి తొలగించబడిన అవయవముల తిరిగి సృష్టింపలేము తరుణ కాలిక రోగములవలన అవయవములు చెడిపోయి, చచ్చుపడి, మిగిలిన అవయవములకు అవరోధము కలిగినపుడు యీ అవయవములను తొలగించినా మను కంటినమాధానముతో శస్త్రవైద్యులు తృప్తపడుదురు

బాగుపడుటకు వీలుకానంత చెడిపోతే తప్ప యీ అవయవముల నన్ని బాగుచేయవచ్చుననియు, యేవిధమైన రోగములునూ కడరగలవని ప్రకృతివైద్యులు ప్రత్యక్ష అనుభవములతో చెప్పుచునే ఉన్నారు చెడిన వస్తువుల బాగుచేసుకొనుట యుక్తమో, కత్తెర వేయుట యుక్తమో, మా చదువరులే గ్రహింతురు

మొదటలో మా ఆసుపత్రికి ఒక ఆమె వచ్చి నది గర్భాండములలో మంటలు పుట్టు

చెప్పుమాటలలోని సత్యమును మాత్రము తిరిగి వచ్చి నయుముచేసుకొని పోయినవాళే నిర్ధారిణి చేయగలరు సామాన్యమైన లోకజ్ఞానమైననూ లేక మందువైద్యుల ప్రయోజనములకును స్నేహితుల ప్రయోజనములకును తలొగ్గి ఆపరేషను చేయించుకొనువారి సంగతి చెప్పవలసిన పనిలేదు దేహములోని రోగము వలన గర్భము స్థావరము తప్పట గలదు యథాస్థానములో నంచుటకు మందువైద్యులు ఆపరేషనుచేతురు ఆపరేషను తరువాత యీ గర్భమును స్వస్థానములో కదలకండా నంచుటకు ఆపరేషన్ గోడలకు అంటింతురు జారకుండా అంటించుటచేత ముందు వెనుకలకు కదలు స్వభావముగల యీ అవయవము లోని కదలికలకు మోసము వచ్చును చాలకేసులలో యీ గర్భము అంటించినచోట నుండక వెనుకట స్థానమునకు జారి పోవును సహజరొగ్యము కలవారిలో ఉండు స్థానములో ఆపరేషను చేసిన కేసులలో ఉండదు ఒకవేళకొన్ని కేసులలో యీ గర్భము అంటించినచోట ఉన్నయెడల గర్భవతియైనపుడు ఆమెబాధలు వర్ణనాతీతములు సహజ ఆరోగ్యవంత దేహములోని సంకోచ వ్యాకోచములు అంటించిన గర్భము పొందక పోవుటచేత గర్భస్థావము కలుగుటయు కడుపు పోవుటయు కలుగును గర్భస్థావము కాకపోయినను గర్భములోని శిశువు క్రమముగా పెరుగదు గర్భస్థావము అగునప్పుడు యమ బాధలు పడవలసినదే గర్భస్థావము కాకతప్పనా శిశువు వెలువలకు వచ్చువరకునూ తల్లి అంతులేని బాధల ననుభవించును ఆపరేషనువలన యీ మెకుకల దురలవాట్లు

ఎమియుపోలేదు వంశాను గతము గవచ్చురోగ ప్రవణత లేమియు తగ్గలేదు ఈమె ఇంతవరకూ నేమిచిన మందులలోని విషము లేమియు మాయము కాలేదు ఆపరేషనుచేసిన అవయవమును తీసివేయుటచేత తీసివేసిన అవయవములకు సంబంధించిన రములు బలహీనమగును మైచెప్పిన రోగవదార్థము బలహీన అవయవముల దరిచేరి మంటలు పోట్లు కలుగును పుష్కలపడును కంతులునూ కలుగును అందువలన ఒక ఆపరేషను జరిగిన వెంటనే మరొక ఆపరేషను చేయించుకొనవలయును జననేంద్రియములలో యేకొద్ది భాగమును తొలగించిననూ మెదడునకు తప్పకుండా దెబ్బ తగలును గడియారములోని యంత్రముల మాదిరిగానే దేహములోని అవయవములకనూ పొందికగలదు ఈ అవయవములలో యే ఒక భాగము తొలగించిననూ మొత్తమునకే దెబ్బ తగలును నాడీమండలము అంతా ఒకటే సమస్తవదార్థముగాని అతుకుల పొవ్రకాదు మెదడు మాదిరిగానే జననేంద్రియము లుగూడా చాలాసున్నితము గనే ఉండును జననేంద్రియములలోగాని మెదడులోగాని మూలస్థానములకును యేమాత్రపు చిన్నదెబ్బ తగిలిననూ విపరీత ఫలితములుండును మెదడునకును జననేంద్రియములకును చాలా దగ్గరసంబధమున్నది ఒకటి విహారెండవదిలేదు ఇట్టి సంబధముండుట చేతనే జననేంద్రియములలో యే చిన్న ముక్క తీసివేసిననూ మెదడునకు దెబ్బ తగలును మొత్తము మిద నాడీమండలమునకును దెబ్బ తగలును గర్భాశయమునకు సంబంధించిన ఆపరేషనుగాని, గర్భాండములకు సంబంధించిన ఆపరే

వనుగాని చేస్తే మెదడునకు కూడా తృప్తి కండా దెబ్బ తగులుతుంది మతి భ్రమణము కూడా కలుగవచ్చును నాడీ దౌర్భర్యం అతి కోపము కాకిచిమ్మలు ఎచ్చి మెదలగు రోగములన్నియు ఆపశేషనువలనిఫలితములే కళాశాలలోని అధ్యాపకులకును విద్యార్థులకును యీ విషయము లేమియు కొత్తలు కావు వాటిలో వారు శిష్యులునూ సంభాషించు కొనుమాటలే యిది రోగులకు మాత్రము కొత్తకథలను చెప్పుదురు వారి అనుమానములన్నిటినీ లోపలనే అణచిపెట్టికొని రోగులకు వింతవంత కథలు చెప్పుదురు చచ్చు పడిన అవయవములను, భాగములను తొలగించుట చేత మిగిలిన అవయవములకు యిబ్బందులు లేకండాపోవును ఈ అవయవము పోయి నందువలన మిగిలిన భాగములకుగాని, మొత్తమునకుగాని యేమాత్రపుదెబ్బకూడా తగలదు' అను వింతప్రచారమును ఆపశేషు చేయుచుకొను ప్రతినారికినీ మందువైద్యులు మనసుకు నాటుకొట్టు చెప్పుదురు పాప పుణ్యము లెరుగని నోరులేనిప్రజలు యీ ప్రచారమును నూటికి నూరుపాళ్ళూ నమ్ముదురు ఇవన్నీ గాలిమాటలని యెరుగరు

శస్త్రచికిత్సకులు యీ భాగముల నొప్పుకొని నారు ఇవన్నియు సత్యములేకాని అతిశయోక్తులేమియు లేవు ఇప్పుడిప్పుడు మాత్రము గర్భాండముల తొలగించుట మాత్రము మానినారు బటానీగజంత పరిమాణము కలిగిన యీ అవయవముల తొలగించుటవలననే నాడీదౌర్భర్యము, ధాతుశక్తి తగ్గి

పోవుట, ఎచ్చి మొదలగు దుర్బరవ్యాధులు వచ్చుచున్నవని గ్రహింపగలిగివారు ఇంత చిన్న నాళరవాతగ్రంథినీ తొలగిస్తే యంత గలభా జరుగుతుంటే పెద్దపెద్ద అవయవముల తొలగిస్తే యేమి ముణిగేదీ చెప్పలేము లోపమున్నదని అవయవముల తొలగించుట మంచిదో లోపముల కవరించుకొనుట మంచిదో బుద్ధిమంతులగు నూ చదువరులే ఊహించుచుగాక

ముట్టు లెండిపోవుట తత్వము ఖరాయించుట యేబది సంవత్సరములు దాటిన తరువాత తత్వము మారి బాధలననుభవించ వలయునని ప్రతి స్త్రీయు భయపడుచున్నది ముట్టు లెండి పోవునపుడును తత్వము ఖరాయించునపుడు తోడివారు పక్షభాధల చూచి తాము కూడా యీ భాధల ననుభవించ వలయునని భయపడని స్త్రీ లేదనియే చెప్పవచ్చును ఈ మార్పువలన దైవాకబాధలే గాక మానవ ఆధ్యాత్మిక బాధల ననుభవించ వలయును ఈ మార్పువలన కలుగు బాధలవలన ఎచ్చియై నూ కలుగవచ్చున, లేదా మొగికి మోసము రావచ్చును

వయస్సు మీరిన స్త్రీ పచ్చురోగమును డాక్టరుగారు నిర్ణయించలేక తత్వము ఖరాయించిదను సాకతో (కుంటి సమాధానముతో) తప్పకొని పోవుచుండురు ఇట్లుంటే రోగ నిర్ణయము చాలా సులభమే నలుబది యేబది సంవత్సరములు మీరిన స్త్రీలకువచ్చు జబ్బులన్నిటినీ తత్వము ఖరాయించుట చేతనే వచ్చినవని చెప్పవచ్చును రోగికూడా వయస్సు మీరినవారందఱకునూ యిది తప్ప

దనియే భ్రాంతిపడును పరీక్షారమై మా వద్దకు వచ్చు వయస్సుమీన రోగుండఱున యీ రోగముల వుట్టు పూర్వోత్తరముల నన్నియుచెప్పి వయస్సుమిదిరన వారందర కనువచ్చు జన్మలే మాకునూవచ్చునని నమాధాన పడుదురు

అయితే యీ జబ్బునండి స్త్రీ జాతి బాధ పడవలసదేమో విచారించాము మన పూర్వు లండఱురు యీ బాధల ననభవించి రేమో తెలుసుకొందాము ప్రపంచములోని అన్ని భాగములలో నివంచు వారును ఈ బాధల ననభవించు చున్నారేమో పశీ లిద్దాము

ఆదిమనివాసులలో యీ బాధలుమచ్చున కైనా కానరావు పనిపాటలుచేసికొని సుఖముగా జీవించువా లో యీ బాధలుయేమియు లేవు కూటికి గుడ్డకు కలిగిన భాగ్యవంతుల లోనే యీ జబ్బులన్నీ ఉన్నవగాని కాయ కష్టము చేయువారిలో లేకలేవు

తత్వముమారునపుడువచ్చుబాధలకు కారణము లేమిటి?

ముట్టువలన స్త్రీదేహములోని అంతరవయవములలో మార్పుకలుగుటయే గాక దేహములో తయారగు మురుగంతా మైలద్వారా ప్రాతినెలకునూ బయటకు వెళ్లిపోవును నాల్గు బహుష్టార్యావయవముల ద్వారా బయటకు పోవుమురుగే అప్పుడునూ పోవును ప్రకృతి నూత్రీముల కనగూణముగా మన ఆచారవ్యూహారములుండి మానవదేహము ప్రకృతి నూత్రీముల కనుగూణముగా పెరిగితే బైట చేరినప్పుడు (ముట్టు అయినప్పుడు) ఇన్ని బాధలు పడవలస పనిలేదు మనముతిను ఆహారము

లలోని లాపము లవలనూ కాఫీ ట్రీ బ్రాంది విస్తీ సారాయి మొదలగుపానాల వలననూ శారీర శాస్త్ర సమ్మతముగా దుస్తులు ధరించక పోవుట లానూ ముందువైద్యములోనిలోపము వలననూ చర్మము మలకోశము మూత్ర కోశము చచ్చుపడిపోయి స్వధర్మములను సర్వర్థించ లేక పోవుచున్నవి అనక్షణమునూ బహుష్టార్యావయవములు పని చేయుచుండుటచేతనూ ప్రాతినెలకునూ మైల బైటకు పోవుచుండుటచేతనూ యెట్టి ఒకడుఒకటలు లేక దేహయంత్రీము సాగిపోవుచున్నది ముట్టు అయినపుడుమైలద్వారాను బహుష్టార్యావయవములద్వారాను మురుగును పంపవేయుటకు దేహము అలవాట పడినది ముట్టుడిగిపోవుటచే ప్రాతినెలకునూ బయటకు పోవు మురుగు బయటకపోక లోపలనే నిలచి పోవును మురుగుపోవు దోపలు కట్టుబడుటచే మిగిలిన అవయవములకు పని యెక్కువ అగును పని యెక్కువగడచేతనే యీ అవయవములుకూడా చచ్చుపడిపోవును అవయవములు చచ్చుపడిపోవుటచే మురుగు మరింత పేరుకొనిపోవును రక్తమతోకిలిన మురుగు కూడా ప్రవహించుచుండును ఈ యెడ రక్తమే మెదడులోనికి బోవుటచే ఉద్రేకము కలుగును మందమతులుకావచ్చును నాడీ మండలమున కంపంపచేయును మానసక, నైతిక ప్రవర్తనలలో మార్పువచ్చును జననేర్పియుములు చచ్చుపడిపోవును

ఈ బాధలను తప్పించుకొనుట యెట్లు? బయటకుపోవలసన మురుగు బయటకపోక బోవుటచేతనే యీ బాధలన్నీ వచ్చుచు పని మనమిదివరకే తెలుసుకొన్నాము

లోపల తయారగుమురుగు బహిష్కార్యావ
యవముల ద్వారా బయటకు పోవుటకు సావ
కాశముల కల్పిస్తే లోపలేవీ మురుగు
నిలవడండదు అంతా బయటకు పోతుంది
ప్రకృతివైద్యమువారి వైద్యప్రక్రియలన్నియు
యీ మురుగు బయటపోవుటకే సాయపడును
గాలీ వెల్తురు, ఆతపస్నాములు జల
చికిత్సా ప్రక్రియలు మర్దనచికిత్స మొదలగు
పద్ధతులన్నియు మొద్దుపారిన చర్మమును
సున్నితపరచి స్వేదకీయనజరుప చర్మమును
అద్భవరచును యుక్తముగు ఆహారము పని
యొక్కవగుటచేత అలసటచెందిన జీర్ణయంత్ర
ములను బాగుచేయును యే అవయవములకు
వరకైన అవసరమో తెలుసుకొని చేసిన
దేహవరకైన ఆ అవయవముల బాగుపర
చును హానికలిగింపని హామోషతి మందు
లనూ మూలికలనూ జీర్ణయంత్రములను
బాగుపఱచును మానకచికిత్స కూడా
శాస్త్రోక్తమృతముగా చేసినయెడల దేహము
లోని ప్రతి కణమునూ మానక, అధ్యాత్మిక
పద్ధతుల కనుకూలముగా నుండును పై పద్ధ
తుల అవలంబించిన యెడల యెట్టిబడదుడుకు
లును ఉండవు ఏ బాధలునురావు తత్వ
మేమియు ఎర్రాయించదు మారదు ఇవన్నీ
ఒట్టి మాటలుకావు పై పద్ధతులలో మా
ఆసుపత్రిలో అనేక కేసుల వయముచేసినాము
బహిష్కార్యావయవాలు వాటివని యెట్టి
అభ్యంతరములులేక చేసిన యెడల మురుగే
మియు లోపలనిలవ ఉండదు మురుగు నిలవ
ఉండకపోవుటచేత మానక నైతికప్రవర్త
నలలో యెట్టి లోపమున్నూ రాదు పైన
దెప్పిన బాధలన్నియు వాటంతటవియే అంత
రించును

ముట్టులెండి పోయిన పరిస్థితులలో మందు
వైద్యమువారి వైద్యపద్ధతులను తెలిసికొనాము
రోగలక్షణములనూ బట్టియే వారు వైద్యము
చేతురగాని రోగము యొక్క పుట్టుపూర్వో
త్తరముల గూర్చి వారికేమియు నంబం
ధము లేదు మలినపదార్థము యొక్కవగా
పేరుకొనుటచే బహిష్కార్యావయవములు
ఎట్లు తమ సహజశక్తిని కోలుపోయి మంద
మగునని లోగడనే చదివినాము ఇట్లు
సహజవేగమును కోలుపోయిన బహిష్కా
ర్యావయవములను స్వేదపద్ధతులు మూత్ర
పద్ధతులు, మలపద్ధతులు బలపద్ధతులగు
మందులలోను ఉద్రేకపరతురు ఈ మందు
లన్నియు పై అవయవముల తాత్కాలిక
ముగా ఉద్రేకపరచును క్రియాప్రతికీయల
ధర్మము ననుసరించి మందులు దేహమును
మరింత వివతుల్యములు చేయును తలనొప్పి
లను నివారించుట కవయోగించు ఉపశమన
బౌషధము ల్నియు నొప్పి తెలియకుండా
చేయుట కవయోగించునేగాని నొప్పిమేమియు
తగ్గించలేవు హృదయము నిమిషమునకు
72 పర్యాయముల కన్న యొక్కవగా స్పం
దించునపుడు తక్కువగా స్పందింపచేయు
మందుల నిత్తురు నిమిషమునకు 72 పర్యాయ
ముల కన్న తక్కువగా స్పందించునపుడు
ఎక్కువగా స్పందింపచేయు ఉద్రేక స్వభావము
గల మందుల నిత్తురు

ఈ లక్షణము లన్నియు ఒకే కారణమునండి
పుట్టినవని గ్రహించక యే లక్షణమున కా
లక్షణమును ప్రత్యేకముగా తీసికొని వడిగల
వాటికి తగ్గింపు మందులును, తగ్గుగానున్న
వాటికి ఉద్రేకపరచు మందులను వాడుదురు

ఒకరోగికి పదిలక్షణములుంటే యీ పదిలక్షణములను అణచివేయు పదిమందులను వాని కీర్తున ఈ మందలవలన ఆ లక్షణములు తాత్కాలికముగా అణగిపోవును రోగమును కలుగజేసిన విషములను మందులలోని విషములతో అణచి పెట్టుదురు దేహములోని మరుగుతో బాటు మందులలోని విషములు కూడా రక్తప్రవాహమునకు అడ్డు పడన ప్రకృతికి విరుద్ధములైన ఈ మందువైద్య పద్ధతులచరించుట వలననే ఉన్న గోరు చెడిపోయి మొదటికే మోసము వచ్చుచున్నది రోగము మరింత తీవ్రమగుచున్నదేగాని యేమియును తగ్గుట లేదు తలనొప్పి కీళ్లనొప్పులు వెన్నుచాములో పొట్టు ఏకాకిగా నుండగోరుట చీటికి మాటికి కోపము వచ్చుట, మతిచాంచల్యము పక్షవాతము మొదలగు నవన్నియు నూత్నముగా కనపడి క్రిమీ వృద్ధి అగును మందు వైద్యుడు మందులతోను శస్త్రచికిత్సకు శస్త్రములతోను

రోగికి ఎద్ది చెప్పదురు దేహములోని రక్తమొనములను ఇటీవలి ధర్మమారెండును భాగ్యముగను అంవాట్లు వదలలే పోవుచే రోగము మామూలుగానే ఉండును

యేబదియేండ్లు దాటిన ప్రతి స్త్రీయు ఈ యిల్లముల గనుభవించుటచే మిగిలినవారందఱును బాధలు తప్పవని నిర్ధారణ చేసుకొనుచున్నారు మిగిలిన అన్ని కేసులలో మాదిరిగనే మందవైద్యమే తిరుణ రోగమును కాలికముగా మార్చివేయుచున్నది తిరుణ రోగములను మందులతో నయము చేయుట అనుపేయితో అది పెట్టుటచేతనే కాలికరోగములు వచ్చుచున్నవి ఎమాత్రము లోకజ్ఞానము గలవారికైనను ప్రకృతి వైద్య పద్ధతులలోని గొప్పతనము తెలియును మామూలు సూక్ష్మములతోకే రోగము నయమగుచుండూ యంత ధనమును శక్తిని వమ్ముచేసికొనుట కుష్కదండుగ

మన స్వదేశాభిమానం

ఒకరు మమ్మల్ని అల్పాహారానికి ఆహ్వానించారనకోండి అప్పుడు వారలిచ్చే దేమిటో గ్రహించారా? ఇచ్చేది ఫ్రెంచికాఫీ చేర్చేది జావాచక్కెర, ఉపయోగించేది ఆస్ట్రేలియన్ టీకామిల్కు, తిన బెట్టేది గ్లాగోజ్ బిస్కట్లు! తాళేది జపాన్ కప్పులు సాసర్లతో, కలుపుకొనేది జర్మనీ చెమ్మతో, కాగబెట్టేది అమెరికా ప్రవహిత మరిగించేది బర్మా ఆయులో, వెలిగించేది స్వీడన్ పప్పులుచేత బల్లపై నండేదిగూడా పచ్చివిదేశీ లాంకమ్మెర్ టేబిల్ ట్రై!! ఇంక ఎటువచ్చి స్వదేశీది ఏమిటంటే కాఫీలోని సీరు మాత్రమే! ఇదీ మన విద్యాధిక్షల స్వదేశాభిమానం !!

శ్రీ పట్టాభిగారి సుఖాంతం

నమస్త న్యాయుల నివారణోపాయము తెలియజేయు పంపకుడును

పకృతి వైద్య 'మమ గ్రంథము 080 పోస్టుబిళ్ళలకు ప్రయోగాశ్రమము (పోస్టు) మునులతోట (Vila) రేపల్లి గుంటూరు జిల్లా

రాత్రి స్నానంజరులోవచ్చి తలుపు కొట్టేవ రకూ నాకు తెలియదు తలుపుతీసా--
‘ఎక్కడనుంచిరా! యీ రావటం?’
అన్నాన కక్కయ్యా! వెంటనే బయలు దేరాలి, నా స్నేహితుడొకడు చావుబ్రతు కుల్లో ఉన్నాడు వాడికేమో మందులమీద నమ్మకంలేదు వాల్లిచ్చేచిక్కెన్ బ్రాత్, బీఫ్టీ వాడేమో తాగడం త్రాగుడు చిన్నప్పటి నుంచీ అలవాటులేదు నీవువస్తే ఎదైన ప్రకృతి వైద్యం చేసి బ్రతికిస్తావేమోనని ఆశగా యుంది’ అన్నాడు వరే నన్నిప్పు డేమి చేయమంటావ్’ అన్నాన మనమీ “మెయిల్లో వెల్లాలి” అన్నాడు బీరువా తెరిచి నాలుగధోవతులు నాలుగు ఉత్తరీ యాలు నాలుగు చొక్కాలు ఒక ముతక దుప్పటివేసి బెడ్డింగు కట్టుకున్నా వెంటనే జట్టా తెచ్చాడు యిద్దరం బయలుదేరాం ఇద్దరికీ చెరో ఇంటరుక్లాసు టీకెట్టూ తెచ్చాడు ఇద్దరం రైలులో ఎక్కాం రైలులో కూర్చున్న తరువాత “అనలు సంగ కేమిటి?” అని అడిగాను అతను చెపు తున్నాడు

షంషుద్దీన్ బాగా తెలివైన కుర్రవాడు మా నాన్నదొబ్బలకు పడలేక నీసు ఫర్వానై ఫూర్ చేరాను ఇద్దరం ఒకచోట పనిచేస్తూ ఉండే వాళ్లం మధ్యాహ్నం అతన అన్నం తెచ్చుకుని తినేవాడు నేను పళ్లుకొనుక్కుని తినేవాడిని రోజుల వరనన మాయిద్దరికీ స్నేహమైంది ఒకరోజున అతను మాంసంకూర తింటు న్నాడు మాయిద్దరికీ యీక్రింది సంభాషణ జరిగింది

షంషుద్దీన్! ఈమాంసంకూరతినకపోతే బ్రతక లేవా?

ఏం! మాంసంకూరలో ఏంతప్పుంది మీరు కూర తరుక్కులింటే మేము కోడిని కోసుకు తిన్నాం ఇందులో భేదమేముంది?

అదికాదు జంతువును కోసేటప్పుడు అరుస్తుంది కదా! కూరలు తరిగేటప్పుడు ఏడుస్తయ్యా?

రావ్! నీవు యింత అజ్ఞానంలో ఉన్నావని నాకు తెలియడం సైన్స్ మునపటివలె లేదు చాలా అభివృద్ధి పొందింది జగదీస్ చంద్ర బాన్ వ్యతూలతో చేసిన పరిశోధనతరువాత యిప్పుడు జంతువులకే బాధాజ్ఞానము ఉంటుంది, వృతూలకు లేదు అని చెప్పటానికిమీలు లేదు అదీకాక మానవ దేహానికి మాంసంవలన కండ ఎంతో తొందరగా చేరుకుంటుంది

ఏమంటావ్ అని జయనూచకంగా చూచాడు నాకు ఏమి చెప్పటానికి రోచ లేదు కొంతకాలం గడచిపోయింది వాళ్లమ్మ ఊళ్ళో లేసేందవలన అతను మాహోటల్ కు వస్తూఉండేవాడు ఒకరోజున అన్నాడుకదా రాఫూ! మనమిద్దరం ఈవాళ్ళ మిలిటరీ హోటల్ కు వెళ్దామన్నాడు మాంసభక్షణ గురించి మంచిచెడుగులునుగురించి మేమెంతో చర్చించుకున్నాం ప్రతీసారి నా పూర్వవక్షం అతనుఖండించినద్ధాతం చేస్తుండే వాడు వాదనలో నేనోడిపోయాను ఏప్పటికీ అంతరాంతరంలో మాంసభక్షణం పాప కృత్యంగానే బాధిస్తోంది కాని ఎందువల్లనో అతని వెంట మిలిటరీ హోటల్ కు వెళ్లాను రెండు టీకెట్టూ కొన్నాడు ఇద్దరం భోజన శాలలో బల్ల దగ్గరకు చేరుకున్నాం వడ్డన

అయింది ఇక ఇంజన చీయాలి నేను నంశ
యించాను రావూ! సంశయిస్తావు ఎందుకూ?
అన్నాడు నేను లేచి అతని బల్లదగ్గరకు
వెళ్లాను “వంశుద్దీన్! నీవు నీ బుంకొద్దీ
నా చెంపమీద ఒక లంపకాయి వేస్తేగాని
నేను మాంసం తినను ఇవ్వాల్లనుంచీ తోబక
కొత్త ఆచారం నీ కొరకు నేను చేసేటప్పుడు
ఈమాత్రం కట్టుం ఈయలేవా?” అన్నాను
రావూ! నీవు నన్ను ఏమి చేశావని కొట్ట
మంటావు? నీ వంటి మంచి స్నేహితుడిని ఒక
దెబ్బ కొడితే నాకు పాపంరాదూ!

నేను తినబోయే మాంసం ఏ జంతువుదో తెలి
యదాయె ఆ జంతువు ముఖమన్నా నేనెరగ
నాయె ఆ జంతువు కలలో గూడ నాకు
అవకారం తలపెట్టలేదాయె క్రింద పడి
పోయిన ఏవో మనకు అక్కరలేని కంది
గింజలు జొన్న గింజలు తిని బ్రతికే జంతువు
మాంసంమీద పట్టోకి వచ్చేటప్పటికి అందులో
ఎంత వాంసయిమిడి ఉన్నదో? నా చెంపమీద
కొట్టటానికే నీవిత వణకిపోయావే నీవా
జంతువును నరుకుతూఉండగా చూచినయెడల
నీ వీమాంసాన్ని తినగలిగే వాడివేనా?
ఏదో చాటుగా జరిగిపోతోంది గనుక
ఇంతమంది మాంసం తినగలుగు తున్నారు
ఎవరికి కావలసిన మాంసాన్ని వారే నరకి
సంపాదించు కోవాలి అంటే ఇంతమంది
మాంసం తినరు అన్నాను ప్రతిమాటా
చాలా బరువుగానూ, అలాచించి అన్నాను
ఈమాటలన్నీ చెప్పటం అయేటప్పటికీ అతను
ఎంతో మెత్తబడి పోయాడు అప్పుడతడిట్లా
చెప్పాడు చిన్నప్పుడు చాలా చిన్నప్పుడు-
ఆరోజున మాయెంటో మాంసం వండారు

ఈ ముక్కలు ఏం ముక్కలని అడిగాను
మా ఆమ్మా మా నాయనా ఒకరి ముఖం
ఒకరు చూచుకున్నారు నీకెందుక? రుచిగా
ఉంటేతను లేకపోతే మానేయి అన్నారు
అసలీ ముక్కలేమిటో చెప్పమన్నాను ఇది
ఒక జాతిగుంప మీ నాయన తవ్వకువచ్చా
డంది మా అమ్మ తిన్నాన రుచిగానే
ఉంది తరువాత తరువాత ఆరుదీక్షి మరిగి
ఎప్పుడన్నామారాం పెట్టేవాడిగి ఆదుంపలు
తెచ్చనమని అప్పుడు మా అమ్మ చెప్పింది
పదిమంది కలసి ఒక మేకను కొయ్యాలనీ పేద
వాళ్లం కనుక ఒక మేకను కోసుకునేందుకు
మన దగ్గర డబ్బు లేదనీ పదిమందికీ చేతుల
డబ్బు ఉన్నప్పుడే ఒక మేకను కొయ్యటానికి
వీలవుతుందనీ అంతవరదాకా మారాంపెట్టినా
లాభం లేదనీ నన్ను బుజ్జిగించింది తరు
వాత తరువాత జంతువుల్ని కొయ్యటం
కూడా చెట్టు నుంచి కూరకాయలు కోసుకు
నేట్టుగానే ఉంటుందని న పుచ్చుకొన్నా
నీచెంపమీద ఒకదెబ్బకొట్టాలి అంటే ఇంతగా
సంశయించిన నేను నిజంగా ఒకజంతువును
నాచేత్తోనే నరకి ఆమాంసాన్ని తినటం ఎంత
కష్టమో యిప్పుడు బోధపడింది

అంతే ఇద్దరంలేచాం హోటల్ యజమాని
అన్నం తినకుండానేపోతారే? అన్నాడు
మేమిద్దరం వినిపించుకోకుండానే బజారులోకి
వచ్చేశాం

ఒక ఆదివారంసాయంత్రం మేమిద్దరం ఎకారు
వెళ్లాం వస్తూ ఎన్నో సంగతులను గురించి
మాట్లాడుకున్నాం రావూ! నాసంశయం
తెగనేలేదోయీ” అని అతడన్నాడు ఏసంగ
తిని గురించి? అని నేనన్నాను అసలు మనిషి

మాంసభక్షణ ఎందుకు మొలుపెట్టాడూ?" అన్న విషయాన్ని గురించి, మా యిద్దరికీ ఈ క్రిందిసంభాషణ జరిగింది

‘చూడూ! ఇప్పుడు మనకు అన్నపు 90జలు తగుగుప్పడాయి లేవకా పెట్టార మనమేం చేస్తున్నాం వేరుశనగవప్పులు చిలగడదుంపల వరుగులూ మదిరన అరటికాయముక్కలూ తోడుచేసుకొని కడుపు నింపుకుంటున్నాము అట్లాగే ఒకానొకప్పుడు తిడానికి వృక్ష సంబంధమైనవేమీ దొరకకపోతే తేలికగా అందుబాట్లోయన్నమేకనో, కోడినో కాస్సుకున తిని పోం నిలుపుకొని యుండవచ్చు భూమిపండి అన్నము లభించిన తరువాత కూడ ఎప్పుడో తినిన మాంసపురుచిని జ్ఞాపకము తెచ్చుకుని వదిలిపెట్టలేక అభ్యాసముచేత అవసరం లేనప్పుడుకూడ మాంసం తినటం మానలేకపోయి యుండవచ్చును ఎన్నోకుటుంబాలలో జంతుహీన చూడలేక మాంసం మానేసనవారున్నారు ఇంతదూరమెందుకు మన మిద్దరమూ మిలిటరీహోటల్ కు వెళ్ళిననాటనుంచీ నేను మాంసం తినలేదని చెప్పావుగదా! ఇప్పటివరకూ నీకు జరిగిన స్వప్నమేమిందీ?’

“మొదట్లో కొంచెం బెంగగానూ, బలహీనంగానూ ఉండేదిగాని నాకిప్పుడే తేలికగానూ ఉటానంగానూ ఉంటున్నది ఇంట్లో మాంసం వండుకున్నరోజల్లా మా అమ్మతో వాదించలేక నాపని అయిపోతోంది ఆమెను తప్పించుకు వచ్చేప్పటికీ నాకు చాల అవస్థ అవుతోంది అనిడను ఒప్పించాలంటే నాచేత కావటంలేదు నిన్న ఒకరోజు మా యింటికి ఫ్రీసుకువెళ్దా మనుకుంటున్నాను” అన్నాడు

అనుకున్నట్లుగానే నేను వారియింటికి వెళ్లాను వానితల్లి మదారీబీ తలుపు చాటున ఉండి నాతో మాట్లాడుతోంది కొంతసేపయితరు వాత నే నిలా చెప్పాను ప్రపంచకంలో ఎవ్వరూ లేర జంతువులు లేవు - వృక్షాలు లేవు నీవు ఒక్కరితవే వున్నావు ఆకలి మండిపోతోంది అప్పుడు నీవేం చేస్తా వన్నాను ఎంకోనేవాలోచించింది చివరకన్నది నావేళ్లే ఈ కొరుక్కు తింటానన్నది

‘మీ అమ్మా! నీవు యిద్దరే ఉన్నారు! అప్పుడేంచేస్తారు’ అన్నాను నేను మా అమ్మనే తినాలిన్నపైంది” అని అంది నీవు మీఅమ్మా యింకొకమనిషీ ఉన్నారు” అప్పు డేంచేస్తావన్నాను మాఅమ్మను వదిలి వరాయిమనిషిని తింటానన్నది”

భూమినిండా మనష్యులన్నారు జంతువులున్నవి వృక్ష సంబంధములైన ఆహారము లేపి దొరకివు అప్పుడు ఆకలిఅయితే ఏమి చేస్తావు? అన్నాను అప్పుడు మనుష్యులను వదిలి జంతువుల్ని తింటానన్నది సమృద్ధిగా అన్నందొరికేటప్పుడు మనష్యులను చంపకుండామానినట్లే జంతువులను కూడా చంపకుండా యుండటం సహజమే గదా! అందువలన అన్నందొరకక చచ్చి పోయే రోజు వచ్చేదాకా మాంసం తింటంలో నెబజేమున్నదీ? అన్నా! ఈ సంగతులన్నీ ఆమెబాగా మననం చేసింది ఆ తల్లి బిడ్డలు మాంసం తింటం మానివేశారు

ఒక రోజున మేము పార్కులోనికి పోయినాం ఒక గొర్రెపిల్ల పచ్చికమీద మేస్తోంది ఎవరో కుర్రవాడు కొడుతున్నాడు పంపు దీన్ అంటున్నాడు “అమాయకంగా మేత

మేనే గొర్జిల్లను ఎందుకు చిచాకు పెడతావు?" అని నావంకచూచి అన్నాడు ఈ అమాయకపు జుత్తువులనా మనస్సులు కోసుకు తిడి? అని

ఆ మంషన్ యిల్లుడు ఆసుపత్రిలో ఉన్నాడు అతని కన్నులవెంబడి నీకొ తిరిగినై రైలు దిగాము టాంగ్లో పోతున్నాం అప్పుడతని నీక్రిందినంగతులు చెప్పాడు మంషన్ సాదుర్యభావం కలవాడు మంషన్ ఎప్పుడూ టర్కీటోపీ వెట్టేవాడు కాదు లాగా చొక్కా తొడ్చుని కోటు తొడుక్కునేవాడు నల్లని కాఫీ తిల్లిలెనే అతనూ పచ్చనివాడు ఆఫీసర్లంతా అతని మీద ప్రేమతో ఉండాడు మనస్త్రంగా చేసేవాడు మధ్యమధ్య నాపనిగూడా చేపెట్టి నాతో కలిసవస్తూ ఉండేవాడు తరుచు మాయింటికి వస్తూయుండేవాడు నన్ను ఏదైనా మన పురాణం చెప్పమనేవాడు ఆ కథలు యెప్పటి కప్పుడు అన్నంతింటూ వాళ్ల అమ్మకు చెప్పేవాడు క్రమక్రమంగా మన భారతం రామాయణ భాగవతంకథలు చెప్పడం కాకుండా రోజూ కాస్సేపు నేను చదివి వినిపిస్తూ ఉండేవాడను వానితల్లికూడ గర్భిణీవంతా పోయిన గ్రహంగా వినిపిస్తూ ఉండేవాడు కొంతకాలానికి హిందూపురాణాలంటేనూ మతమంటేనూ అతనికి ప్రేమ అంకురించింది తాను హిందూమతంలో చేరుతానని నాతో అప్పుడప్పుడు చెబుతూ ఉండేవాడు 'మీ ఖురాన్ కూడా చదువు! మీ తురకమతంగూడా మంచిదేను ఒక మనిషి భాగుపడాని అంటే మతం మార్పు కోసక్కరలేదు, మతిమార్పుకంటేచాలు'

అని చెప్పేవాడిని ఒక ముల్లా దగ్గరకుపోయి రోజూ ఖురాన్ చదివించుకుని అర్థం చెప్పించుకు వచ్చేవాడు ఏరోజుపారం ఆరోజు నాకు చెప్పిపోతూ ఉండేవాడు ఖురాన్ లో ఏముందో నా కప్పటికి తెలిసింది పూజా మందిరం క్రిష్టియనులదైనా మహమ్మదీయేతర మతస్థుల దెవరిదైనప్పటికీ దానిని ఎవరునూ చెడగొట్టకూడదు అట్లు చెడగొట్టేవాడు ఇస్లాంమతస్థుడైనప్పటికీ నిజమైన ఇస్లాంమతస్థుడు అతని సంహరించి పూజా మందిరమును కాపాడవలసినది" అని పైగంబరువారు కలవచ్చినట్లు చెప్పుచుండేవాడు మదీనా తిరిగి మహమ్మదుగారికి స్వాగతమైనపుడు మహమ్మదుగా కాకఫర్మానా జారీచేశారు అందులో మహమ్మదువారు యిల్లా కలవి చ్చారు మహమ్మదీయేతర మతస్థులకు కేసున్నా నామతస్థులున్నా అభయ ప్రదానము చేయుచున్నాము మీ మీ యిష్టమైన మతములలో మీకు విధితమైన ప్రణాళికల ప్రకారము ప్రార్థన నలుపుకొనుటకు మాకెట్టి అభ్యంతరమున్నూ లేదు మా మతములో కలియుటకు మే మెవరిని నిర్బంధపెట్టము నన్నుతించినచ్చినవారినే మేము కలుపుకుంటాము పరిపాలనవిషయంలో మహమ్మదీయులకూ మహమ్మదీయేతరులకూ ఏమానమైన న్యాయముకే కలిగించెదము" అని మే మిద్దరమూ అనేకతూరులు అనుకుంటూ ఉండే వాళ్ళము, హిందూమహమ్మదీయ మతాల యొక్క అంతర్యంలో భేద మేమీ లేదు మతాలుపుట్టిన దేశకాలాలలో ఉండే అంతరం వలన ప్రణాళికలోనూ, ఆచారాలలోనూ కొద్దిగా భేదాలు ఉన్నవి" అని, హిందువులూ

మహమ్మదీయులలో ఎవరైనా మతవిషయాల్లో దెబ్బలాడతూ ఉంటే మే మిద్దరిం నద్దరూ ఉండేవాళ్ళు మేము చేరిన దివ్య జ్ఞాన సమాజ లో నేను భగవద్గీతను గురించి, అతను ఖురానును గురించి ఉపన్యాసాలు యిస్తూ ఉండేవాళ్ళు

మతకల్లోలాలు బయటపడేరినై మాపు లో కూడా బయటపడేరినై నేనూ అతనూ కలసి కొంతమంది యువకులను పోగొడవే మతకమై క్యతా సభలుకూడా చేసాం ఒక రోజున ఒక ముసల్మాన్ ఒక వాండువును చంపాడు కారణం చాలా సామాన్య మైనది ఒక హిందూ స్త్రీకి యిద్దరు పిల్లలున్నారు ఆమెకు తప్ప వారిద్దరూ ఒకరినొకరు యెరుగరు ఆమె వా వాందూపిల్లను సనిమాకు తీసుకువెళ్ళుతున్నాడు దారిలో ముసల్మాన్ పిల్లను తలసరి పడ్డాడు అతను కన్నెత్తి చూస్తే ఆమె తల కయి వంచుకుపోయింది వెనక చిక్కియూండే మో అతడామెచెంగు పుచ్చుకుల గాడు అది వాండువులు చూచారు ఆముసల్మానును చావాచికాకొట్టారు ఆ అమ్మాయి వారిని వారించలేదు

ఇంకొకరోజున ఆ ముసల్మాను ఆ అమ్మాయి యింటికి పోయాడు తిరిగివస్తూ ఉండగా ఆ వాందూపిల్లను ఎదురుబడ్డాడు వారిద్దరూ కలియబడ్డారు ముసల్మాన్ చేతిలో హిందువు మరణించాడు పశ్చిమంది హిందువులు చూచారు అతనివెంటబడ్డారు అతడు ముసల్మాను లున్న పేటకు పారిపోయాడు అక్కడ యున్న ముసల్మానులకూ వెళ్లిన హిందువులకూ దెబ్బ లాటలు బరిగిస్తే

అప్పటినుంచీ ఎవరో తుంటరివాళ్ళు వాండువు

లనూ ముసల్మానులనూ చంపుతున్నారు ఒకరోజున మంషుద్దీన్ కూయింటి లక వస్తున్నాడు అతడాకాథోవతి కట్టుకొని ఒక ఆఫారం తొడుక్కుని దోపను పస్తున్నాడు నందుమూలకు వచ్చేటప్పటికి ఇద్దరుడుండగింట్లో వెంటబడి ఆరే కాఫర్ అని కత్తులతో పొడిచారు నేను కాఫర్ ను కాను ముసల్మానునని క్రింద పడిపోయాడు ఆకేక వి) పదిమంది గాండవులూ చేరుకున్నారు మా బజారులో కుడా గల్లంతుగా చెప్పాకొన్నారు నేనక్కడికి వెళ్లి చూచా రక్తస్పృశితమైపో ఉన్నాడు మా మంషుద్దీన్ నేను దగ్గరకుపోయి పలకరించాను నాచుట్టుప్రక్కలవారంతా యెవరతనిని వన్నడిగారు అతని పేరు మంషుద్దీన్, యితడునాకు స్నేహితుడని చెప్పాను అందులో అనేకమంది తురకముండాకొడుకే గడ చస్తేచావనీ" అన్నారు అతడు కన్నులు తెరచి నామెడ కాగలింతుకున్నాడు వాండువు లెవరూ బండికట్టలేదు ఒక తురకటంగా ఎలిచి వాడిని ఆసుప్రతికి చేర్చివచ్చాను అని చెప్పాడు

మే మిద్దరము పోయిచూచేటప్పటికి మంషుద్దీనుకు స్పృహలేదు కత్తిపోట్లు ఉన్నచోట్లకుట్టుకుట్టి కట్టు కట్టికన్నవి మంచం వ్రక్కనే తల్లి పడిఉంది మా వాడినిచూచి శోకంపెట్టి ఏడిచింది మా వాడుకూడా కళ్లనిండా నీరుపెట్టుకున్నాడు ఇంతలో నర్సు వచ్చింది అతడు ఆహారం ఏమీ తీసుకోబంటేదనీ బీఫ్ టే చికెన్ బ్రాత్ యిస్తేగాని బలంరాదని డాక్టర్లు చెప్పారనీ స్మృతివున్నప్పుడు ఆవాసనచూచి డోక్టరులున్నాడనీ బ్రాండ్ పోయబోతే పొరపోయి ఉక్కిరి చిక్కిరి అవుతున్నాడనీ

ఆమె చెప్పింది మదార్ బీ కింద పడి పొల్లి గింతలు పెడుకొంది ఇంతలో వంఘడ్డిచుకు తెలివి వచ్చింది తల్లిని చూచాడు రాం కొశల్యా" అన్నాడు కన్ను మూశాడు మరి తెరవలేదు * * *

ఇంటికి వస్తుండగా మా రావు యిల్లాచెప్పాడు రామాయణపుకథను నేను చెప్పేరోజుల్లో ఒక రోజున శ్రీరామ వనవాసకథ చెప్పాను వంఘడ్డిన్ ఆ కథ తల్లికి చెప్పాడు ఆమె ఏడువ నారంభించింది వంఘడ్డిన్ తల్లిని అమ్మా ఎందుకు ఏడుస్తావని" అడిగాడు ఆమె చెప్పింది పొద్దున భోంచేస్తావు అన్నం కట్టి వంపాస్తాను ఆకీసుకు వైస్ సాయింకాలం తిరిగి కస్తావు సాయింకాల మయ్యే లోపల నీకేమైనా ఆపద వస్తుందేమోనని నా పాడు మనస్సు భయపడు తుంటుంది సాయంకాలు నిన్ను చూచి నా ప్రాణాలు లేచినవని ఆ తల్లి కొశల్యాదేని చెడ్డ మృగాలు ఉన్న అరణ్యానికి బంగారు తండ్రి అయిన రాముడిని వంటించి ఎలా జీవించి ఉన్నదో ఆ సంగతి నా మనస్సుకు వచ్చి దాఖపడతున్నానని చెప్పిందగి మా వంఘడ్డిన్ నాతో చెప్పేవాడు

శ్రీ రోగములు

ధర్మము కనిపించుటయు ఎడతెగకండా దినములాది ఋతువు కనిపించుచుండటయు ఋతుకాలములందు మితము తప్పి ఎక్కడ వగా గాని తక్కువగా గాని రజస్సు వెడలి పోవుచుండటయు వీని నెల్ల రోగచిహ్నములుగానే గుర్తించి చికిత్స చేయవలెన ఋతుకాలమునందు కలుగు గర్భాశయవేధ గూడ రోగలక్షణమేనని వేరుగా చెప్ప

తెల్లెక్కి ఎన్నిన్నాం దోవలో నే నుకున్నాను అమాయకలయిన మన ష్యులను రెచ్చకొట్టి ఈ మతకలహలను రేపెట్ట అసంఖ్యాకమైన నిరపరాధులను ఒలిగొంటున్నారు గదా! అదేమి ఉదేశమో ప్రతివాదూ ప్రతీకారం చేయాలనేవాడు కాని సవరన పగద్దావనేవాళ్లు కనడరే ఎవరో మహానుభావులు గాంధీప్రభృతులు కల్లోలా, అభిప్రదికి ఆటంకాలుగా ఉంటే అని చెబుతుంటే అట్టివా మీద కారాలు మీ యాలు నూరు తున్నారే! ఈ ప్రజలకు ఎప్పటికైన భగవంతుడు మంచిబుద్ధిని ప్రసాదిస్తాడా?" అని ఎంతమంది వంఘడ్డిన్ వంటి సద్గుణనంపన్నులు నిరపరాధుల అమాయకులు ఈ మత కలహలకాండలో బలిఅయిపోయినారో వంఘడ్డిన్ చెప్పనట్లు ఈ అమాయకమైన గొరెల్లల్నా సరికేది? ఆ రోజు బక్రీద్ వాందూముసల్మానులు సఖ్యపడ్డారు కల్లోలాలు ఆగిపోయినై మహమ్మదీయులు సూత వస్త్రాలు ధరించి ఉత్సాహంగా పండగ చేసుకుంటున్నారు ఆమూల గదిలో మదార్ బీ సూత్రం ఒకీద్ లేదు!

(396 వేటి తరువాయి)

నక్కర లేదు వీనినెల్ల పరామర్శచేసి ఒక్కొక్క లక్షణమే యేకాదణమున కనిపించుచున్నదో దానికి చికిత్స యెట్లుచేసుకొనవలెనో తెలిసికొనట అవసరమై యున్నది గర్భాశయము ఆరోగ్యముగనే ఉండి మలమూత్రోశము లందలి దోషములవలన కనపించి మలమూత్రదోషములుపోయినంతనే నయమయ్యే ఋతుదోషములు కొన్నిగలవు

ఋతుకాలమున కొండఱకు మలబద్ధకముండును. ఇంక కొంతమందికి ఋతుకాలమున నీటివీరేచనము లగును కొండఱకు తల నొప్పయో, వెన్నులో నొప్పయో, చికాకో డెండును ఇట్టి చిల్లర బాధలను చూచి భయపడనక్కరలేదు. ఆహారవిహారములయందు కొంచెము ఆరోగ్యనియమము లవలంబించిన యెడల యీ బాధలు సహజముగనే అంతరించును.

ఋతుకాలమున కొండఱు స్నానముచేయరు. సామాన్యముగా అట్టివారుగూడ వెచ్చని నీటితో ప్రతిదినమును స్నానము చేయుటయే మంచిది. మరీ బలహీనముగా నున్నవారు తప్ప వే నీటిస్నానము ఋతుకాలమున అందరును ప్రతిదినమును చేయుటయే మంచిది. ఆరోగ్యసంతులుగా నుండవారు చన్నీటి స్నానమునే చేయుచున్నారు. ఋతుకాలమున సముద్రస్నానము చేయరాదను నిషేధమున్నది. దీనిని ఋతుమతులు పాటించిన యెడల మేలు కలుగును. లేనియెడల ఆరోగ్యభంగమగును.

ప్రత్యేకముగా రోగలక్షణములు లేనియెడల ఆర్తవమును జూచి ఎవరను భయపడనక్కరలేదు. అది సహజముగనే వచ్చి ఆరోగ్యమును కృద్ధిచేయుచుండును. ఋతుసంబంధమైన రోగములలో ప్రధానమైనవి మూడు ఒకటి ఆస్పగ్ధర 2 అల్పార్తవము, 3 ఋతువేధ

1 ఆస్పగ్ధర

ఆస్పగ్ధర తిరిగి అనేక విధములుగా నుండును. ఋతుకాలమున 4, 5 దినములలో అమితముగా రజస్సు వెడలిపోవును తరువాత

యథాప్రకారము గనే యుండును అయితే రజస్సు పెడలు దిగములందు తొడలయందు నడుమునందును ఎక్కలయందును నొప్పులు, దౌర్బల్యమును నుండును కొండఱకు కొద్ది కొద్దిగా అనేక దినముల వరకును రజస్సు వెడలుచుండును వీరికి చికాకు వేదనయు నుండును పనియందిచ్చుండదు తెల్లవారు నప్పటికి దేహ మంతయు విఱుగగొట్టి ట్లుండును ఇంకను కొండఱకు ఆర్తవము 15, 20 దిగములకే కన్పించుచుండును ఈ చివరి రకము పై రెంటిలోనికి ప్రమాదము తగ్గి యుండును ఏమైనను అస్పగ్ధరకు సకాలములో కారణమును కనిపెట్టి రోగనివారణ చేసుకొనని యెడల ప్రమాదము సంభవించును కాన వెటనే చికిత్సచేయవలెను.

అస్పగ్ధర కలుగు సందర్భములు

1 గర్భస్రావ మైనప్పుడు తృకుండా అస్పగ్ధర కలుగును 2 స్త్రీలలో గలిగే వయస్సు మల్లినప్పుడు (Menopause) కొండఱకు అస్పగ్ధర కలుగును 3 రక్తక్షయము పాండువు గలిగినప్పుడు అస్పగ్ధర కలుగును 4 యోని కందము (టూమర్ ఇది యుటెరిన్) గాని యోని విడ్రధి (కేన్సర్ ఆఫ్ ది యుటెరిన్) గలిగినప్పుడు అస్పగ్ధర కలుగును అస్పగ్ధర గలిగినప్పుడు కారణమేదో కనిపెట్టి దానిని పోగొట్టుకొనినవెడల శాశ్వతమగు రోగనివారణమగును సెలైక్ యింజెక్షన్లుగాని వగరుగల యితర మందులుగాని వాడినప్పుడు తాత్కాలికముగా రోగచిహ్నములుకన వడకుండునేగాని రోగము నర్థవ్యముగా నయముగాదు ఒక్కొక్కప్పుడు బలవంతముగా అణచిపెట్టబడిన ఆర్తవము వలన నంజ, హృదయదౌర్బల్యము శ్వాసా

వరోధము మొదలగు వ్యాధులును గలుగును కనుక అస్మగ్ధర కలిగినప్పుడెల్ల కారణమును కనుపెట్టి చికిత్సచేయవలెను. అస్మగ్ధర యింకోక విధముగా గూడ కాన్పించుచున్నది యిటు కాలముతో సంబంధములేంకడా ఎప్పుడు పట్టితే అప్పుడు రజస్సువెడలుటనుగూడ అస్మగ్ధరలకు అందుము దీనికి ఇంగ్లీషులో (Metorhagai) అందురు

నేను అస్మగ్ధర అనేకమంకి నయముచేసె యున్నాను

కారణములు

అస్మగ్ధర కలుగు కారణములలో అజీర్ణము మలబద్ధకము ప్రధానముగా పేర్కొనవచ్చును మలకోశమునందు మలమునిలచి మురిగి వేడివుట్టుటవలన గర్భకోశమునందును వేడి కలుగును అందువలన అస్మగ్ధర గలుగును తీవ్రకారములన, పాలుబెల్లమును, పాలు మత్స్యములు మొదలగు పదార్థాహారములను కలిపి తినటవలన జీర్ణక్రియ చెడును రాగో దయముకాని సమయమున భర్తచే చేయబడిన సంగమక్రియవలనను గర్భాశమునుసందలి పాటవము తగ్గిపోవును ఇందుకు సంబంధించిన వివరములు సుఖసంసారమునందు చూచునది కోర్కెలేని అతిమైధునమువలనను యిట్లే తటస్థమగుచున్నది నవాయి మొదలగు వ్యాధులవలనగూడ అస్మగ్ధర గలుగుచున్నది శక్తిమించిన ప్రయాణపు బడలికవలనను అమిత దుఃఖమువలనను, దుఃఖమువలన చేసే నిరాహారముల వలనన, శక్తి మించిన ఉపవాసములు చేయుటవలనను అనగా ఆకలిని నిరోధించిచేసే అశాస్త్రీయములగు ఉపవాసములవలన ధాతువులు నశించినప్పుడు

అస్మగ్ధర గలుగుచున్నది మనముతను ఆహారములందుకూరలను పండ్లను తీవ్రవంతగా తినినందు వలనను తిన్నతిండికి తగిన పనిచేయక సోమరిపోతులై రాత్రిండువళ్లు నిద్రించుట వలనను రక్తక్రీణమును పాంశుప్రయును గలిగి అందువలన గూడా అస్మగ్ధర గలుగుచున్నది సంతానపు సంఖ్యను తగ్గించుకొనుట కవలంబించే గర్భపాతాదువలనన గర్భాశము నందలి పాటవము తేమిచేయగలిగిన స్థానా వాదుల వలనను అస్మగ్ధర గలుగుచున్నది స్త్రీలలో గలిగే వయస్సుమాన్యు వేళయందు కలిగే తీవ్రమగు ఆంతరంగికపు మార్పుల వలన గూడా అస్మగ్ధర గలుగుచున్నది శక్తి మించిన బరవులు మోయుట, గజ్జలు నవారి చేయుటవలన వేడి కలుగుట మొదలగు వానివలనను అస్మగ్ధర గలుగుచున్నది

చికిత్స

అస్మగ్ధరవ్యాధియందెల్ల రోగికివిశ్రాంతి నీయవలెను రోగి పాదములు కొంచెము మెరకగా నంక్షనట్లును తల కొంచెము పల్లముగా నుండునట్లును వెల్లకిల పడండవలెను ఆహారములో కాఫీ టీ సారాయి పొగత్రాగుట నల్లమందు మొదలగు ఉద్యోగము గలిగించు వానిని మానవలెను కారము, పులుపు, ఉప్పురుదులుగల ఆహారపానీయములను మాని చేయవలెను పండ్లలో తియ్యదనము గల వానిని ఇతరపన్నులతో కలుపక విడిగా భుజించవలెను దానిమృతపండ్లు పుల్లనివైనను తియ్యనివైనను తినవచ్చును నారింజపండ్లు పుల్లగా నున్నవానిని తినరాదు తియ్యని రసముగల కమలా బత్తాయి, మొసాంబి, సాతుకడిపండ్లను తినవచ్చును ఆకలినిచూచుకొని మలైవాళం

పండ్లనుగాని జిగురు తక్కువగా ఉండే కొండ అరటిపండ్లను, అమ్మలపాణి పండ్లను తిన వచ్చును అస్పగ్రగలవారు అనానపండ్లను, మామిడిపండ్లను తినరాదు పుచ్చ కర్రుబా తియ్యని దోనపండ్లను తినవచ్చును కండ, చేమడుంపలను తినరాదు

అన్నము తినదగిన కాలికమగు అస్పగ్ర రోగముగలవారు దినమునకు 1, 2 తూరులు సూత్రమే అకలినిచూచుకొని భుజింపవలెను ఉదయముపూట పదిగంటకును సాయంత్రం 7 గంటలకును భోజనముచేయవచ్చును 10 తులముల ముడిబియ్యపు అలైనరు అన్నమునో, 80, 40 తులముల పచ్చికూరలను వండి, చేర్చి తినవలెను

తినదగిన కూరలు

బీర, పొట్ల సొర దోన, దొండ, లేత చిక్కుడు, బూడిదగుమ్మడి, టామేటో, తోట కూర, పొన్నగంటికూర, కాబేడీ, ముంగి

తినదగని కూరలు

కాకరకాయ, బెండకాయ అరటికాయ, కంక, చేమ, చిలుగడము బచ్చలికూర అన్నముతో కొద్దిగా నేయిగాని వెన్నగాని తినవచ్చును పూటకు 10 తులముల తియ్యని మజ్జిగయును వాడుచున్నాము

జల చికిత్స

రక్తస్రావము యెక్కువగా నున్నయెడల యెనిమాగొట్టుచు లోనుండి నీటిని ధారగా యోనిపై పడనిచ్చి లింగస్నానమునందువలె, యోనిముఖముమీద మెత్తని నూలు గుడ్డతో నెమ్మదిగా తుడుచుచుండవలెను ఇట్లు దినమునకు 1, 2, 3 లింగస్నానములు

చేయవలెను రక్తస్రావముతగ్గి లింగస్నానముచేయుటకు వీలుకలిగినంతనే తొట్టిలో యెత్తుపీటమీద కూర్చుండి యథావిధిగా లింగస్నానము పూటకు 10 నిమిషముల చొప్పున దినమునకు 2 తూరులు చేయవలెను

ప్రతిదినమును మలమునిరోధము లేకుండ వెడలి పోవుటవలన ప్రేగులయందు వేడిమి నిలువ యుండదు అందుకు మలము సాఫీగా కాని రోజులయందెల్ల ఉదయము రెండుతూరలు లేవకు 3 పై బులచన్నీటితో యెనిమాచేయ వలెను అస్పగ్ర వ్యాధులయందు డూప్ చాలామంది ఇంచుచున్నారు కాని నేను చేసిన చికిత్సలయందు డూప్తో పని లేకుండానే రోగనివారణమైనది

లింగస్నానమునకు తొట్లు నీరు సంపాదించ లేనివారికి పొత్తికడుపుమీద దినమునకు 2తూరులు మట్టిపట్టీలు వేయించితిని ఉదయం 6 గంటలకు 2 మట్టిపట్టీలు వేసి 8 గంటలకు 15 నిమిషములైన తరువాతి రెండవపట్టీ వేయించుచున్నాను సాయంత్రం 4 గంటలకు యిట్లే 80 నిమిషములలో 2 మట్టి పట్టీలు వేయించుచున్నాను వారికిగూడ రోగనివారణమైనది

రంగు వైద్యము

యోనిద్వారమునకు నీలిసీసాలోని నీటితో తడిపనతడిపొత్తినుంచి తిరుచు మార్పుచుండ వలెను కడుపులోని దినమునకు 4 తూరులు చొప్పున లేవకు 3 బొన్న నీసాలోని నీటి నిచ్చుచుండవలెను నాభికి దిగువభాగము మీద పడునట్లు నీలికాంతి ప్రసరింప జేయ వలెను రాత్రులయందు దినమునకు 3, 4

గంటలు నీలిఅద్దము అడ్డముంచిన కాంతి యందుగాని, నీలిరంగు బల్బుఉంచిన ఎలెక్ట్రిక్ దీపపు వెలుతురులోగాని రోగిని పరుండ నీయవలెను సెలైడ్ ఇన్ జెక్షన్లకున్న గూడ యీ రంగుకాంతి అద్భుతముగా పనిచేయుటను నేను చూచియున్నాను

ఆమె పేరు జె బాగాచదువుకొన్నది ఉద్యోగము చేయుచున్నది ఆమెకు ఇద్దరు బిడ్డలు కలిగినారు తరువాత కలిసిన సంతానమునకు పాలలేవు ఏరోపాలుపోస్తే ఆబిడ్డ ఆరోగ్యము చెడిపోయినది జె కు అన్యగ్రర గలిగినది ప్రతిమాసము 10 దినములు బాధించును సెలైడ్ ఇన్ జెక్షన్ గాని ఆగదు నేను బెజవాడలో నుండగా ఆమె నన్ను చూచినది ఆమె భర్త ప్నేవాతులైన నాబంధువు ఒక రామెను నావద్దకు తీసుకొవచ్చిరి ఆమె నాకు సంగతులన్నియు వివరముగా చెప్పినది నేను ఆమెకు గలిగిన అన్యగ్రరకు సేంద్రియ లవణములు తక్కువగా నుండటమే కారణమనియు, అందువలన రక్తమునందలి పాటవముతగ్గి పాండువు కలిగినదనియు సేంద్రియ లవణములు చేరినంతకే పాండువు నయచుగుననియు తరువాత అన్యగ్రర సహజముగనే నయచుగునాయు బోధించితిని చదవుకొన్న దగుటవలన శాస్త్రీయముగా నేనుచేసిన బోధ ఆమె మనస్సుకు నచ్చినది నేను చెప్పనట్లు తూచా తప్పకుండా చేసినది అయితే ఆమె చికిత్సపొందిన 7 8 మాసములలో వేసంగిలో కూరలు ధారాళముగా దొరకనందున కొంచెము తగ్గించి కూరలను తిన్నది మిగతా కాలమంతయు నేనుచెప్పనట్లే చేసినది మొదటి నెలకు చివరకు వచ్చిన ఆర్తవమునందు రక్త

స్రావము సెలైడ్ ఇన్ జెక్షన్ చేయకుండానే 7, 8 రోజులలోనే తగ్గినది 2, 3 నెలలలో క్రమంగాతగ్గి సహజస్థితి వచ్చినది తరువాత రోగము తిరిగికనవడకుండా పూర్తిగా నయమగుటకు 4 5 మాసములు చేసిన మానివేసి 1ది ఆమె తరువాత గర్భము ధరించినది ఆమె బిడ్డలకు పోతపాలవలన గలిగిన ఆపదలను మనసులోనుంచుకొని నాకెన్నో తూరులు తనకు కలుగబోయే సంతానముయొక్క ఆరోగ్యాన్ని గురించి ముందుజాగ్రత్తలు (ప్రీకావన్స్) వ్రాయమని కోరేది

ఆమె భయపడనక్కరలేదనియు ప్రసవము సుఖముగను సహజముగను అగుననియు బిడ్డకు పుష్కలముగా పాలు లభించుననియు ముందుగనే వ్రాసినది అట్లే జరిగినది బిడ్డ ఆరోగ్యము గానన్నది తరువాత వారియింటికి పోయి నేను చూచినచిచ్చిని ఆమె భర్త నన్ను తనకారమీద యెక్కించుకొని యెక్కడెక్కడికో తీసుకొనిపోయి చూపించి తన సంతోషమును వెలిబుచ్చెను ఆమె అప్పుడు తిరిగి గర్భిణిలో నుండు తరువాత యింకొక మూస ప్రసవించెను బిడ్డకు తల్లిపాలే వారి కుటుంబము ఆరోగ్యముగా నున్నారు నేను ఆమెకు విధించిన చికిత్స మార్పు లేకుండా జరిపిరి మేము 250 మైళ్ళ దూరములో నున్నను ఆమె ప్రతి నెలకు 1 2 జాబులు వ్రాసి నలహా పొందేది తత్కాలములో జరిగే మార్పులకు ఉపశాంతులు వ్రాస్తూ ఉండేవాడను ఆమెను యాక్సిండివిధముగా చేయ నాజ్ఞాపించితిని —

5 0 నిద్రలేచి బయటకు పోయివచ్చి దంత
ధావనముచేసి 2 తూరలు చస్మిటితో
యెనిమా చేసుకొన్నలెను (ఎనిమా
ఒక నెల మాత్రమే) తరువాత సులబద్ధక
మున్నరోజునమాత్రము చేసేది 2 నెలల
తరువాత యిప్పటివరకు యెనిమాతో
పనిలేదు

6 10 నుండి 6-20 లింగస్నానం

7 30 నలివెచ్చని నీటితో కంఠ స్నానం

9 0 భోజనం (అఫీసుకు పోయేందుకువీలుగా)

2-0 తియ్యని రసవ గలపండ్ల ట్రామెటోలు

5 0 నుండి 1 10 లింగస్నానం

5 10 - 6 0 వడక

6 0 వేషిలి - కంఠస్నానం

7 0 భోజనం

9 0 వడక

ప్రతివారం తలంటి

(నశేషము)

ఖనిజాలు

ఖనిజాలు అందులో భాస్వరాన్ని గూర్చి
తెలుసుకుందాం సున్నలలో భాస్వరం
కూడా శరీరాంగలకు కావాలిగాని యిది
సున్నమంత విస్తారంగా లోపించకపోవడం
వల్ల ప్రాముఖ్యతలో దాని తర్వాతదిగా పరి
గణింప బడుతుంది పెద్దవాకి రోజుకు 132
గ్రాములు (సుమారు 11 గ్రాములు = 1
తుం) భాస్వరం అవసరమని శాస్త్రజ్ఞులు
జేల్వారు పాలు తృణధాన్యం గింజలు, పప్పు
గింజలు, (బాదం) గింజల్లో ఎక్కువ భాస్వరం
ఉంటుంది

మనం తినేతిండిలో భాస్వరంసారం లోప చ
డంవల్ల కొన్నిరోగాలు వస్తున్నాయని
ప్రపంచమంతా గమనించారు పశువుల పెంప
కానికి దీనికిగూడ గొప్ప సంబంధం ఉంది
భూమిలో యిది లోపస్తే, దానిపై పైరయ్యే
పచ్చికలో గాని పంటదినున్నలోగాని దీని
లోటు కనిపిస్తుంది మన రాష్ట్రంలోకూడ
చాలాచోట్ల భాస్వరంసారం లోటుగా
నున్నట్లు అందువల్ల తక్కువపంటలేగాక,

ఆహారవిలువలో తక్కువనాణ్యం ఉన్న
పంటలు పండతున్నట్లు, దీనివల్ల ప్రజల
ఆరోగ్యం భంగపడుతున్నట్లు దీన్ని చక్క
దిద్దడానికి భాస్వరం సారం ఉన్న (ఎముకల
పోడి నూపరు ఫాస్ఫేటువంటి) ఎరువుల
విరివిగా వాడించడానికి ప్రభుత్వం యత్నిస్తు
న్నట్లు కూడా యిదివరకే విన్నారు భాస్వరం
సారం తిండిలో లోపస్తే ఆఫోరిస్' రోగం
వస్తుంది ఎముకలు సరిగా ఎదగవు ఇలాంటి
పశువులు ఎముకలు కొరకడగ, జంతు సంబంధ
మైన పదార్థాలు తిండం గుర్తించవచ్చు
మన ఆహారాల్లోకూడా భాస్వరం సారం
ఇతర ఖనిజాలు తగ్గమాత్రంగా ఉండటట్లు
చూచుకోవాలి, లేదా ఆరోగ్యం భంగపడు
తుంది

ఈ ఖనిజాలు మొక్కజొన్న, గోధుమ, గట్టి
కానులు, గంటిలు, పాలు, చోడి, ఆకు
కూరలు బరాణి, చిక్కుడు, తృణధాన్యాలు,
నముద్రపుటుప్పు వీటిలో దట్టముగానండునని
జ్ఞాపకముంచుకొనుడు

జలము - దానివుపయోగము

ప్రపంచమున దలిజీవోటి కంతకునూ ఆహారముకంటె అధికా శక్తిమైనదిజలము కనుకనే ప్రపంచమునందు మూడువంతుల జలమును ఒకంతభూమిగా నుండును.

అందులకు తేలికైన కొంతకాలము జీవింపవచ్చును గా దాహముకల్గినచో కొన్ని గంటలైతూ జీవిం జూము కావున జలము లేనిది ఆహారపదార్థము కెన్నియన్ననూ నిష్ప్రయోజనము.

మనశరీరములో నూటికి 50 శాతము జలభాగముండును. బట్టలకే మన ఆహారపదార్థముల యందునూ 100 కి 70 శాతము జలభాగముండును. జలములేనిది శరీరములోనియంత్రము లేమాత్రముగా వనిచేయజాలవు. శరీరములోని ప్రతిఒక్క అంగమునకు ఒక్కొక్క కోషాణువులో నీరు ప్రంపకం అదేవిధముగా రక్తములోకూడా అధికాంశము నీరున్నది. యిందువల్లనే అది దీనివరూపముతో నరములలోపల ప్రవహించుచున్నది. మనలోపలి భాగమున శుభ్రతకూడా నీటివల్లనే కలుగను. ఒక చెడుప్రదేశమును శుభ్రము చేయువలయునన్న నీరు యెంత అపునరమో అట్లనే మనలోపలి భాగమునకూడ శుభ్రతగా వుంచుటకు నీరు అంత అవశ్యకము. మరియు నీరు మనలోపలి భాగములలోని మలినములను కడుగుతూ నిత్యము తనతో శరీరవనంబి బయటకు తీసుకొని వచ్చుచుండును.

మలముమాత్రములు వుమ్మి, చెమట, శ్వాస వాయువులద్వారా దాదాపు 2 లేక 3 శేర్ల నీరు రోజూ శరీరమునుండి వెడలుతూ వుంటుంది, గాన లోపలి జలభాగము తగ్గును. ఆ తగ్గిన జలభాగము పూర్తిచేయుటకొరకే

నీరూ మోరస్యో గుంటురు

మమ అనుదినమూ కొనసాగులు నీరు త్రాగవలయునగుచున్నది. అందుకు త్రాగవలసినంత నీరు త్రాగకపోయినచో ఆహారము ఎల్లముకాదు. కలముత్రాడులు సరిగా బహుమృదింపబడవు. శరీరమునకు ఆరోగ్యము, చురుకుదనము తేజస్సులు రాజాలవు. కావున వలయుంత నీటిని త్రాగటయే ముఖ్యము. ఇందువలన ఆహారము బాగుగా వచనము చేయుటయెగాక రోగములయందు దృఢతము వలె వనిచేయును. కావుననే జలమును జీవము - అమృతము అని మన పూర్వులు నచించెడివారు.

జలము మనుష్యుని శరీరమును నరముగా నుంచుటకు తోడ్పడున. మనము త్రాగెడి జలములో మమ శరీరధారణచేసెడి శక్తికి గాక అనేక తత్వముల సంపాదించుగలుగుము. ఎట్లనగా — మమ త్రాగి నీరు శరీరములోని సరముల కంటబారి తత్వములపూర్ణ పరిచి భిక్షుభిక్షు మార్గములద్వారా (వైన చెట్టు) శరీరముయొక్క యావశ్యకములను బహుమృదింపజేయును.

యీ కృత్యము మనశరీరములో దైనందినముగా జరుగుచునే యుండును.

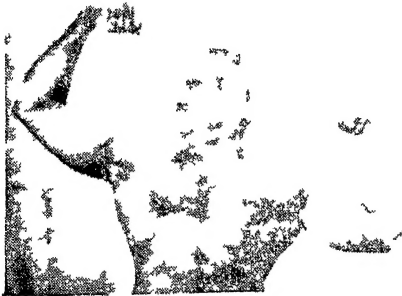
అనలు ఎక్కువగా జలము మనము భుజించు పదార్థములయందు తప్పనిసరిగా వుండును. వీటన్నిటిలోను పాలు, ఫలములు ఆకుకూరలు తర్వాత కాయకూరలయందు నీటియొక్క భాగము యెక్కువగా వుండును. జలంహోయమువలననే భుజించువాటిలో ప్రపయోగమైన భాగము రక్తరూపములోనికి మారుచున్నది. గాన జలపదార్థములేనిది యెంత ప్రస్తుతభోజనమైననూ వ్యర్థము నకేషము.

ఆంధ్రరాష్ట్ర వ్యాపార ప్రదర్శనములు

బందరులో 11-11-40 తేదీన జయప్రదముగ జరిగెను

ప్రారంభము మద్రాసు మంత్రి వేముల కూర్మయ్యగారు

ప్రకృతి తీవ్రవాతావృతమున ప్రాంతమున డి రాజగోపాలాచారి కృషిఫలితంగా ముల్ బొట్టలుంటా ఆంధ్రుల తృతీయ వ్యాపారమున భాగం చెరువుల వాన ప్రదానం బందరు బృందావన సినిమాహాలులో న ప్రదర్శనగా జరిగినది



అలిండియా ఒలింపిక్ గ్రామమున

ప్రొఫెసరు, డి రాజగోపాలాచారు

అధ్యక్షులు కృష్ణావతి కా సంపాదకులు శ్రీ కాటూరి వెంకటేశ్వరరావుగారు తమ ఉపకమిటీలో బందరులో తమ చిన్నతనములో పెక్కు తాంభూనాలు ఉంటూఉండేవని వ్యాపారము అభివృద్ధిగా పరిగణించేవారు బందరులో ఇప్పటికీ చాలా మంది ఉన్నారని అట్టివారు శ్రీ రాజగోపాలాచారి సాయం పొంది ఉత్కృష్టమైన యోగవ్యాపారమును అభ్యసించాలని చెప్పారు ఆనంతరం వివిధములైన ప్రదర్శనలు జరిపబడ్డాయి అందు 60 60 మంది పాల్గొన్నారు

శ్రీ గోపాలాచారు తమ అభిమాన విద్యయైన యోగ వ్యాపారము ప్రచారించుటకు ఒక అభివృద్ధిమును కృషిముల గ్రామంలోని నవజీవన నగరంలో స్థాపించి తాము చేస్తున్న కృషిని గూర్చి వివరించి ఇంద్రుల ప్రజలందరూ ప్రభుత్వపు అంజనావాలని కోరారు

రాజగోపాలాచారు యోగవ్యాపారమును అంతరించుకు మలను బలరవి ఆశోగ్యమును కాంతమును గ్రహమును ప్రసాదించుటలో ఉత్తమతము మొనరించును పూర్వపు మన యోగముల క్రియే ఇందు తార్కాణము యు కాన యెల్లరును దానిని అభ్యసించి భారత దేశ పూర్వపు పౌర్వమును తిరిగి న పాదించవలె ననియు ప్రబోధించి ఈ ఉద్యమమునకు ఆందరును అనుకూలురే గాని మందువైద్యులలో ధన సంపాదనకు ప్రధానమత్తముగా గలవారి ప్రజల ఆశోగ్యమభివృద్ధియై గోగలు రాక తగిలెనుటచే నష్టము అభివృద్ధిచును యుద్ధముతో మనతో సహకరించక పోవచ్చును కాని ప్రజాదరణ బాటియు ప్రభుత్వాదరణ ప్రకృతి భంజనమున తమకు నష్టకమున్నదనియు తమ అభిప్రాయమును వెల్లబెట్టిరి కండ్లరచలనము నాభివృద్ధి శరీరమును చుట్ట మున్నగు ప్రదర్శనములను తాము చేసి చు ఎరి

ఎమ్మెల శ్రీ కూర్మయ్య గారికి సన్మానపత్రం సమర్పించ బడ్డది

అందుకు అయిన సమాధానమిస్తూ పూర్వము భారతీయులలో శరీరసౌభ్యం బుద్ధిపాటవం కూడా పూర్తిగా ఉండేవని పాశ్చాత్యవిద్య వ్యాపించినకొద్దీ శరీరవిషయమై అశ్రద్ధ చేయబడ్డదనీ తిరిగి యిన్ని డిప్యూడే మనవారు మేలుకొని తాంభూనాలు యోగ వ్యాపారముకాలలు ఎక్కువగా నెలకొల్పు తున్నారనీ ఇట్టివి సంయుక్త ఎరగజాలలో ఎక్కువగా కాన వస్తున్నాయనీ ప్రొఫెసరు గోపాలాచారు చేస్తున్న సేవ ఆందరు ప్రోత్సహించతగదని ప్రజలు అతనికు చేయూతనిస్తారనీ తాము చేయదగిన సాయమును గూర్చి యితర మంత్రులతో యోచిస్తామనీ చెప్పారు ప్రదర్శన ముఖ్య పాల్గొన్నవారికి బహుమతులు పంచి పెట్టారు

శ్రీ రమణయ్యనాయుడుగారు అందరికినీ కందపూ లర్పించారు

